

Université de Montréal

« La bonne cuisine » : discours alimentaires et goûts populaires au Québec
des années 1920 à 1949

Par

Marisha Pauzé

Département d'histoire

Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de
Maître ès Arts (M. A.) en histoire option recherche

Août 2019

© Marisha Pauzé, 2019

Ce mémoire intitulé

**« La bonne cuisine » : discours alimentaires et goûts populaires au Québec
des années 1920 à 1949**

Présenté par
Marisha Pauzé

*A été évalué par un jury composé des personnes
suivantes*

Denyse Baillargeon

Président-rapporteur

Michèle Dagenais

Directrice de recherche

Tristan Landry

Membre du jury

RÉSUMÉ

Partant du constat qu'il existe parfois une dichotomie entre les prescriptions alimentaires et les pratiques, ce mémoire tente d'illustrer le rôle que jouent les goûts populaires dans les choix alimentaires. L'étude s'inscrit dans le cadre spatiotemporel du Québec des années 1920 à 1949. Cette période, forte en changement découlant de l'industrialisation et de l'urbanisation de la société québécoise, est susceptible de produire plusieurs nouvelles habitudes alimentaires chez la population. L'objectif de ce mémoire est donc de cerner la façon dont les goûts populaires se construisent alors, au croisement entre différents facteurs gustatifs, économiques, diététiques ou matériels. Pour ce faire, nous avons dépouillé la littérature culinaire produite dans quatre magazines à grand tirage de l'époque : *La Revue moderne*, *La Revue populaire*, *La Terre de chez nous* et la revue des Cercles de Fermières. Dans un premier temps, nous procédons à une décomposition du contenu des recettes culinaires pour faire émerger certaines préférences alimentaires, mais aussi pour dégager les multiples composantes sensorielles liées à la perception gustative. Par la suite, nous effectuons un examen des discours retrouvés dans les chroniques culinaires pour mieux situer les préférences et les goûts dans le contexte culturel qui les génère. Ultimement, nous souhaitons mettre au jour un aspect primordial de l'acte alimentaire, mais souvent écarté de l'étude historique, à savoir le goût.

Mots-clés : Québec, Culture culinaire, Littérature culinaire, Cuisine, Pratiques alimentaires, Goûts populaires, Perception gustative, Représentation culturelle

ABSTRACT

Acknowledging the fact that there is sometimes a dichotomy between food's prescriptions and food's practices, this thesis aims to illustrate the role played by popular tastes in the making of food choices. The study takes place in the spatiotemporal framework of Quebec between the years 1920 and 1949. This period stands out by the important amount of industrial and urban transformations in the Quebec society that are fit to create new food's habits within the population. The aim of this thesis is to identify the way in which popular taste is constructed during this peculiar period, by the relation within several factors such as taste, economics, dietary or material considerations. To do so, this research explores the culinary content product in four major magazines of the time, which are *La Revue moderne*, *La Revue populaire*, *La Terre de chez nous* and the publications made by the Cercles de Fermières. Furthermore, we deconstruct the content of the culinary recipes to bring out certain food preferences and to extricate multiple sensorial components related to the perception of taste. Thereafter, we study discourses found in the culinary chronicles in order to locate the tastes and the preferences in the cultural context that generate them. Ultimately, we aspire to uncover a primordial aspect of the food act but often discarded from historical study, namely the taste.

Keywords: Quebec, Culinary culture, Cookery literature, Foodways, Popular tastes, Taste perception, Cultural representation

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	1
ABSTRACT	2
LISTE DES FIGURES.....	5
REMERCIEMENTS.....	6
INTRODUCTION	8
I. HISTORIOGRAPHIE.....	9
II. PROBLÉMATIQUE	19
III. SOURCES ET MÉTHODOLOGIES.....	23
CHAPITRE 1	28
LES COMPOSANTES DE LA CUISINE POPULAIRE	28
1.1. LES TYPES DE PRÉPARATIONS.....	29
1.1.1. LES PLATS D'ENTRÉES.....	30
1.1.1.1. LES SOUPES.....	30
1.1.1.2. LES SALADES	32
1.1.1.3. LES BOUCHÉES.....	36
1.1.2. LES PLATS PRINCIPAUX	37
1.1.2.1. LES LÉGUMES.....	37
1.1.2.2. LES ŒUFS	39
1.1.2.3. LES PRODUITS DE LA MER	41
1.1.2.4. LES VIANDES ET LES VOLAILLES	46
1.1.2.5. LES CÉRÉALES ET LES GRAINS	51
1.1.3. LES PLATS SUCRÉS	53
1.1.3.1. LES TARTES, LES POUDINGS ET LES GÂTEAUX	53
1.1.3.2. LES BISCUITS, LES BEIGNES ET LES PETITS PAINS.....	56
1.1.3.3. LES CRÈMES, LES MOUSSES ET LES CHARLOTTES.....	58
1.1.3.4. LES DESSERTS GLACÉS ET AUX FRUITS	59
1.2. LES ASSAISONNEMENTS	61
1.2.1. LES HERBES DE BASE.....	62
1.2.2. AUTRES HERBES.....	63
1.2.3. ÉPICES DE BASE.....	64

1.2.4. DU PIQUANT.....	65
1.2.5. AROMATES POUR LES DESSERTS.....	66
1.2.6. QUELQUES CONDIMENTS.....	66
1.3. LA PRÉSENTATION	67
1.3.1. LA COMPOSITION DE L'ASSIETTE.....	69
1.3.2. LA COULEUR	72
1.4. CONCLUSION DU CHAPITRE	74

CHAPITRE 2 78

LA CONSTRUCTION D'UNE CUISINE POPULAIRE 78

2.1. LES ENJEUX ÉCONOMIQUES	79
2.1.1. LE COÛT ET LA VALEUR DES ALIMENTS : L'EXEMPLE DES FRUITS.....	80
2.1.2. L'UTILISATION DES RESTES	83
2.1.3. LA GUERRE COMME FACTEUR D'INFLUENCE	84
2.1.4. RECETTES THÉMATIQUES ET SUBSTITUTIONS	86
2.2. LE RYTHME ANNUEL DE L'ALIMENTATION : SAISONS ET OCCASIONS DE FESTIVITÉS ...	92
2.2.1. LE CYCLE DES SAISONS	93
2.2.1.1. NOURRITURE POUR TEMPS FROID ET POUR TEMPS CHAUD	94
2.2.1.2. CUISINER AU GRÉ DES SAISONS	95
2.2.2. LA CUISINE CALENDRAIRE : CÉLÉBRATIONS CULTURELLES ET RELIGIEUSES	100
2.2.2.1. LES CÉLÉBRATIONS RELIGIEUSES	101
2.2.2.2. LA CUISINE TRADITIONNELLE	104
2.3. LES MILIEUX DE VIE	106
2.3.1. MILIEUX RURAUX	107
2.3.2. MILIEUX URBAINS.....	111
2.4. CONCLUSION DU CHAPITRE	115

CONCLUSION.....118

BIBLIOGRAPHIE.....124

ANNEXES.....130

LISTE DES FIGURES

FIGURE 1.....	43
FIGURE 2.....	60
FIGURE 3.....	70
FIGURE 4.....	73
FIGURE 5.....	88

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier ma directrice de recherche, Michèle Dagenais, de m'avoir encouragée lors de mon baccalauréat à poursuivre mes études en histoire aux cycles supérieurs. Sa confiance envers mes capacités et la grande liberté qu'elle m'a laissée dans l'élaboration de mon sujet de recherche m'ont donnée la chance de réaliser un mémoire qui me ressemble et qui porte sur un sujet que j'affectionne particulièrement, soit la cuisine. Ses nombreux conseils, sa disponibilité et ses encouragements ont fortement contribué à la réussite de ce projet. Je n'aurais pu imaginer avoir une meilleure directrice de recherche, merci pour tout.

Je remercie mes amis, ma famille et mon copain pour l'immense support mental et affectif, mais aussi pour l'écoute attentive de mes nombreuses angoisses, inquiétudes et autres tiraillements qui ont mené à la réalisation de ce mémoire. Leur soutien fut d'autant plus précieux pour les bons moments qu'ils m'ont fait passer et qui m'ont permis à petite dose, de déconnecter. Un merci tout spécial à Olivier pour l'énorme soutien au quotidien et les encouragements qui me motive à continuer toujours un peu plus loin.

INTRODUCTION

Si les recherches en histoire de l'alimentation et de la nutrition arrivent souvent au constat qu'il existe une dichotomie entre les prescriptions alimentaires et les pratiques, elles étudient rarement la nature de cette rupture. Le statut socio-économique des individus a certainement un rôle à jouer, plusieurs études ayant démontré que la capacité à se conformer ou non aux prescriptions alimentaires est directement liée à la classe sociale à laquelle ils appartiennent. Néanmoins, il est loin d'être le seul facteur à prendre en considération. Nous pourrions notamment soulever plusieurs exemples de personnes aisées ne se pliant pas aux modèles diététiques. Alors, au-delà des considérations d'ordre matériel, quels sont les facteurs qui permettent de saisir et d'expliquer la façon dont les gens s'alimentent en regard ou non de ce qui leur est prescrit ?

Pour répondre à cette question, le présent mémoire a choisi d'adopter une perspective qui s'inspire de l'histoire sensorielle des goûts. Cette approche étudie les goûts comme le reflet d'une société à une époque donnée, mais elle étudie également les mécanismes en place dans une culture précise qui amène à la création de préférences alimentaires collectives. Ce courant historique repose sur le principe que les goûts, bien qu'ils soient ressentis individuellement, sont construits socialement. En effet, ils sont le résultat d'une sensation, interprétée selon des standards socioculturels qui permettent de générer une perception. Ainsi, les goûts sont des représentations culturelles intrinsèquement liées au contexte spatiotemporel dans lequel l'expérience gustative se produit. Leur relation avec la société à laquelle ils appartiennent nous laisse supposer qu'ils sont un indicateur de choix pour étudier les habitudes alimentaires et les raisons qui les motivent.

Faire l'histoire du goût renvoie à plusieurs questions. Quelles sont les dynamiques culturelles qui influencent le goût ? Et comment se manifeste-t-il à l'intérieur d'une culture culinaire ? Ou encore de quelle façon les goûts sont-ils construits, reproduits et négociés à l'intérieur d'une société ? Pour arriver à historiciser les goûts, il faut donc avant tout définir l'espace socioculturel dans lequel ils évoluent. Dans le cadre de cette recherche, nous allons tenter de cerner la construction et la représentation des goûts populaires au Québec. Nous avons choisi une période où les transformations en cours dans la société québécoise sont susceptibles de modifier profondément les habitudes alimentaires de la population et par le

fait même de mener à la création de nouvelles préférences alimentaires et de nouveaux goûts. Les années 1920 à 1949 nous ont semblé tout indiquées comme elles sont marquées par une forte urbanisation, de nombreux avancements techniques en alimentation et en transport, et une intensification de l'intervention en matière de nutrition par les autorités gouvernementales, religieuses et les spécialistes de la santé. La cuisine nous paraît constituer le lieu d'expression par excellence des préférences alimentaires et goûts populaires. C'est pourquoi nous avons choisi d'examiner la littérature culinaire retrouvée dans quatre magazines populaires à grand tirage de l'époque, soit *La Revue moderne*, *La Revue populaire*, *La Terre de chez nous* et la revue des Cercles de Fermières.

I. Historiographie

Deux courants historiographiques ont aidé à définir le cadre de la présente recherche. Il s'agit de l'histoire de l'alimentation et de l'histoire de la sensorialité. L'histoire de l'alimentation est un champ de la recherche très dynamique de nos jours, car il permet d'observer plusieurs grandes thématiques historiques comme le transnationalisme, le genre, la consommation, l'environnement ou les identités nationales. L'histoire de la sensorialité, pour sa part, se fait beaucoup plus discrète dans l'historiographie. Bien qu'elle ait émergé dans les années 1960¹, ce n'est que récemment que cette branche de la recherche historique a resurgi dans la foulée de l'intérêt que les historiens ont porté à l'histoire des émotions et de la sensibilité. Ces champs d'études connexes ont su démontrer la pertinence de faire une histoire des expériences sensibles du passé et ont ouvert la porte à l'analyse des représentations et des valeurs culturelles qui s'inscrivent dans les expériences sensorielles.

Afin de mieux situer notre mémoire au sein de ces deux historiographies, nous allons dresser un bilan de ces deux courants. Pour l'histoire de l'alimentation, nous allons privilégier les recherches qui portent sur l'espace spatiotemporel des 19^e et 20^e siècles en Amérique de Nord, comme elles correspondent au cadre de notre étude. En ce qui a trait à l'histoire de la sensorialité, nous allons tenter de dégager les grandes tendances de ce champ d'études moins connu des historiens et du grand public. Pour ce faire, nous allons nous pencher sur des travaux produits dans d'autres disciplines, comme la sociologie et

¹ Claude Lévi-Strauss, *Le cru le cuit : Mythologiques I*, Paris, Plon, 1985 [1964], 402 p. ; Claude Lévi-Strauss, *L'origine des manières de table : Mythologiques 3*, Paris, Plon, 1968, 478 p. ; Mary Douglas, « Deciphering a meal », dans dir. C. Geertz, *Myth, Symbol and Culture*, New York, W. W. Norton & Company, 1971, p. 61–82.

l'anthropologie, qui ont largement contribué à forger le champ des études sensorielles. Enfin, comme notre mémoire porte spécifiquement sur le goût, nous allons limiter le bilan à l'étude de ce sens.

Le tournant de l'histoire culturelle dans les années 1980 va donner le ton à une histoire culturelle de l'alimentation qui s'intéresse plus particulièrement aux choix alimentaires, aux goûts et à la cuisine, tant dans sa préparation que dans ses représentations². L'historien Jean-Louis Flandrin est la figure principale de cette nouvelle approche³. Selon Flandrin, les choix alimentaires et les préférences gustatives sont le reflet des valeurs et des croyances d'un groupe social à une période donnée. C'est également lui qui va mettre en avant l'usage du livre de recettes comme document d'archives de l'histoire culinaire. En 1996, il publie en collaboration avec Massimo Montanari, un ouvrage emblématique dans lequel anthropologues, géographes, sociologues et historiens se côtoient⁴ pour retracer la façon dont l'être humain se nourrit de la préhistoire à l'époque contemporaine. Du côté des historiens américains, l'anthropologue Sydney Mintz est sans contredit l'un des auteurs qui a le plus marqué l'histoire de l'alimentation. Son ouvrage, désormais célèbre, *Sweetness and Power : The Place of Sugar in Modern History*, expose la relation qui existe entre la production du sucre et sa consommation⁵. Il explique la façon dont ce produit est passé d'un aliment de luxe à une commodité par l'entremise de l'impérialisme européen, de l'esclavage africain et du déploiement de l'industrialisation et d'une économie capitaliste à l'époque moderne.

Dans le cadre de notre mémoire de maîtrise, les thématiques de l'histoire de l'alimentation liées à l'industrialisation de l'alimentation, la science de la nutrition et la culture culinaire sont au centre de notre réflexion. L'historien Warren Belasco s'intéresse à

² Les premiers travaux en histoire de l'alimentation remontent au tournant de l'histoire sociale et économique mise en branle par l'école des annales. Les sujets de recherche étaient alors axés sur la subsistance, la diète et la production alimentaire.

³ Ces principales publications sur l'alimentation : Jean-louis Flandrin, « La diversité des goûts et des pratiques alimentaires en Europe du XVI^e siècle au XVIII^e siècle », *Revue d'histoire moderne & contemporaine*, 1983, 30-1, p. 66-83. ; Jean-Louis Flandrin et Jane Cobbi, *Tables d'hier, Tables d'ailleurs*, Paris, Édition Odile Jacob, 1999, 488 p. ; Jean-Louis Flandrin, Carole Lambert, *Fêtes gourmandes au Moyen Âge*, Paris, Imprimerie nationale, 1998, 186 p. ; Jean-Louis Flandrin, *L'ordre des mets*, Paris, Odile Jacob, 2002, 278 p.

⁴ Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari dir., *Histoire de l'alimentation*, Paris, Fayard, 1996, 915 p.

⁵ Sydney Mintz, *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*, New York, Viking Book, 1985, 274 p.

l'industrialisation de l'alimentation aux États-Unis dans les années 1960⁶. Il démontre comment l'industrie utilise la recherche de l'exotisme culinaire et la valorisation de la cuisine familiale comme outil de promotion des produits manufacturés. Il atteste également le rôle que les mouvements de la contre-culture des années 1960 et 1970 ont joué dans la promotion de la cuisine ethnique dans la diète étatsunienne. Les recherches de Harvey Levenstein ont fortement contribué à la compréhension de la diète moderne. Son ouvrage *Revolution at the table: The Transformation of the American Diet* retrace l'évolution de la diète populaire des années 1880 jusqu'aux années 1930, et son ouvrage *Paradox of Plenty : A Social History of Eating in Modern America* fait de même pour les années 1930 à 1990⁷. Il présente les problèmes de santé attribuables à la diète populaire et la volonté des autorités de réformer la façon dont la population se nourrit. Il identifie l'évolution rapide de la science de la nutrition au cours de cette période et l'industrialisation des aliments consommés comme les principaux facteurs expliquant la transformation de l'alimentation. Son analyse des paradigmes nutritionnels de la « New Nutrition », basée sur les calories, et de la « Newer Nutrition », basée sur les vitamines, a été essentielle à la compréhension des prescriptions alimentaires retrouvées dans nos sources.

Les historiens qui ont travaillé sur l'histoire culinaire ont fréquemment traité : de la gastronomie, en insistant particulièrement sur l'hégémonie de la haute cuisine française⁸, des rôles genrés, la femme au foyer étant au centre de ces préoccupations durant la période que nous étudions⁹, et des traditions culinaires nationales, pour en définir leur identité, mais aussi comprendre comment elles se construisent. L'article de Arjun Appadurai « How to Make a

⁶ Warren J. Belasco, *Appetite for Change: How the Counterculture Took on the Food Industry, 1966–1988*, New York, Pantheon Books, 1989, 311 p.

⁷ Harvey Levenstein, *Revolution at the Table: The Transformation of the American Diet*, Berkely/Los Angeles, University of California Press, 2003 [1988], 275 p.; Harvey Levenstein, *Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*, New York, Oxford University Press, 1993, 337 p. Au sujet de la transformation de la cuisine étatsunienne au 20^e siècle, en regard de l'immigration et de l'influence ethnique sur les habitudes de consommation, consulter : Donna R. Gabaccia, *We Are What We Eat. Ethnic Foods and the Making of Americans*, Cambridge, Harvard University Press, 1998, 278 p.

⁸ Voir à ce sujet : Amy Trubek, *Haute Cuisine : How the French Invented the Culinary Profession*, Philadelphia, University of Pennsylvania Press, 2000, 200 p.; Priscilla Parkhurst Ferguson, *Accounting for Taste: The Triumph of French Cuisine*, Chicago, Chicago University Press, 2004, 258 p.; Stephen Mennell, *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, Oxford, Basil Blackwell, 380 p.

⁹ Bien que ce n'est pas le sujet de notre étude, voir entre autres : Carole Counihan, *The Anthropology of Food and Body : Gender, Meaning and Power*, New York, Routledge, 1999, 264 p.; Marjorie DeVault, *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work*, Chicago, University of Chicago Press, 1991, 284 p.; Laura Shapiro, *Perfection Salad: Women and Cooking at the Turn of the Century*, Berkely/Los Angeles, University of California Press, 2009 [1986], 282 p.

National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India», a transformé la façon dont les historiens approchent les cuisines nationales¹⁰. Il illustre les dynamiques à travers lesquelles une cuisine nationale indienne unifiée se construit dans la deuxième moitié du 20^e siècle, malgré la grande diversité culturelle de la région. Il observe que cette cuisine particulière apparaît en milieu urbain où des populations issues de différentes classes sociales et de différents groupes ethniques se côtoient. Dans ce nouvel environnement, déracinés de leur milieu d'origine, les individus tentent de s'attacher à leur bagage culturel et d'en définir les spécificités. Appadurai constate que la tradition culinaire coloniale est le plus souvent dépeinte comme la cuisine nationale, car les livres de cuisine publiés durant cette période en Inde sont majoritairement écrits en anglais. Dans le même ordre d'idée, le concept de « Imagined Community » élaboré par Benedict Anderson a fortement apporté à la compréhension des identités culinaires nationales¹¹. Il affirme que la presse contribue à définir et diffuser l'idée de la nation. Par extension, la littérature culinaire peut être étudiée pour sa capacité à forger l'idée que les membres de la nation et les autres se font de la cuisine nationale.

Au Québec et au Canada, l'intérêt des historiens pour l'alimentation et la cuisine a connu un départ timide dans les années qui ont suivi le tournant culturel dans la discipline historique. C'est à partir des années 2000 qu'on peut réellement parler d'un déploiement de cette sphère de la recherche à l'échelle du pays. Au Québec, c'est la période de la Nouvelle-France qui attire tout d'abord les historiens. Les questions abordées traitent entre autres de la subsistance, allant de l'agriculture aux dépenses alimentaires, des politiques alimentaires, notamment la circulation des denrées et de la diète des premiers colons¹². En s'intéressant à l'alimentation des premiers habitants, Yvon Desloges cherche à définir, par le fait même, les origines de la cuisine québécoise et ses emprunts aux cultures amérindienne, française, anglaise et plus tard étatsunienne¹³. Dans cette étude à caractère identitaire, il observe les

¹⁰ Arjun Appadurai, « How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India », *Comparative Studies in Society and History*, 30, 1 (Janvier 1988), p. 3–24.

¹¹ Benedict Anderson, *Imagined Communities: Reflection of the Origin and Spread of Nationalism*, London/New York, Verso, 2006 [1983], 240 p.

¹² François Rousseau, *L'œuvre de chère en Nouvelle-France, Le régime des malades à l'Hôtel-Dieu de Québec*, Québec, Presses de l'Université de Montréal, 1983, 447 p. ; Bernard Audet, *Se nourrir au quotidien en Nouvelle-France*, Québec, Les Éditions GID, 2001, 367 p. ; Louise Dechêne, *Le partage des subsistances au Canada sous le Régime français*, Montréal, Éditions du Boréal, 1994, 283 p.

¹³ Yvon Desloges et Marc Lafrance, *Goûter l'histoire, Les origines de la gastronomie québécoise*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1989, 160 p. ; Yvon Desloges, *À Table en Nouvelle-France, Alimentation populaire et gastronomie dans la vallée laurentienne avant l'avènement des restaurants*, Québec, Septentrion, 2009, 240 p.

emprunts aux autres cultures de techniques et d'ingrédients sans oublier certains aspects liés au goût tels les recettes les plus cuisinées, les combinaisons d'aliments et l'usage des aromates. Dans le même objectif d'identifier les fondements de la cuisine québécoise et ses origines ethnoculturelles, l'ouvrage de Michel Lambert dresse le portrait de la faune et de la flore indigènes, des cultures maraîchères, des aliments importés et des influences étrangères¹⁴. Bien que son approche soit plutôt descriptive, son important travail a une fonction encyclopédique intéressante pour les recherches en histoire culinaire de la province.

Donald Fyson s'intéresse aux habitudes alimentaires des Montréalais à l'époque préindustrielle¹⁵. Son objectif est de cerner les pratiques de consommation réelle de deux groupes sociaux distincts (ouvriers et élites). Il conclut que la classe est le facteur principal qui explique les distinctions, au-delà de l'ethnicité ou des préférences alimentaires. Sa recherche nous indique que la précarité financière est un facteur modulant les pratiques alimentaires des Québécois bien avant la période que nous allons étudier. Les travaux qui abordent l'histoire de l'alimentation dans le Québec industriel portent un regard critique sur le développement de la nutrition dans la province et l'institutionnalisation de l'aide aux plus démunis. Yolande Cohen et François Guérard, dans leur recherche respective, témoignent du caractère hygiéniste et éducatif que revêtent l'aide alimentaire et la nutrition dans la province¹⁶. En effet, c'est la responsabilisation de l'individu qui est identifiée comme solution à la bonne santé, l'amélioration de sa condition économique étant écartée par les autorités en place.

En matière d'histoire de la nutrition au Québec, l'ouvrage de Caroline Durand *Nourrir la machine humaine : Nutrition et alimentation au Québec, 1860-1945* a été central à l'élaboration de notre objet d'étude¹⁷. Résultant de sa thèse de doctorat, ce livre survole l'évolution des savoirs nutritifs et de ceux qui les appliquent dans la province, ainsi que les

p. ; Victoria Dickenson, « Curiosity into Edibility: The Taste of New France », dans Nathalie Cooke dir., *What's to Eat: Entrées in Canadian Food History*, Montréal/Kingston, McGill-Queen's University Press, ANNÉE?, p. 21–54.

¹⁴ Michel Lambert, *Histoire de la cuisine familiale du Québec*, 5 vol., Québec, Éditions GID, 2006.

¹⁵ Donald Fyson, « Du pain au madère : L'alimentation à Montréal au début du XIX^e siècle », *Revue d'histoire de l'Amérique française*, 46, 1 (été 1992), p. 67-90.

¹⁶ François Guérard, « L'émergence de politiques nutritionnelles au Québec, 1936-1977 », *Revue d'histoire de l'Amérique française*, 37, 2 (automne 2013), p. 165-192. ; Yolande Cohen, « De la Nutrition des pauvres malades : L'histoire du Montreal Diet Dispensary de 1910 à 1940 », *Histoire sociale/ Social History*, 41, 81 (mai 2008), p. 133–163.

¹⁷ Caroline Durand, *Nourrir la machine humaine, Nutrition et alimentation au Québec, 1860-1945*, Montréal/Kingston, McGill & Queen's University Press, 2016, 301 p.; Caroline Durand, « L'alimentation moderne pour la famille traditionnelle : les discours sur l'alimentation au Québec (1914-1945) », *Revue de Bibliothèque et Archives nationales du Québec*, 2011, no.3, p. 60-73.

valeurs productivistes, hygiénistes et rationnelles qui teintent leur discours. L’auteure étudie l’institutionnalisation de la nutrition au Québec dans la cadre du développement de l’ordre libéral au pays. Elle consacre deux chapitres aux pratiques alimentaires de la population dans la première et seconde moitié de sa période d’étude, ce qui permet d’avoir une idée de la profondeur des changements en cours dans la société en lien avec l’industrialisation et la modernisation. Enfin, elle conclut qu’il coexiste dans les discours alimentaires des autorités des arguments modernes qui prônent la rationalisation et l’uniformisation des pratiques à l’image de la science et de l’industrie, et des arguments traditionnels qui viennent réaffirmer le rôle traditionnel de la femme au foyer dans la famille patriarcale, mais aussi dans le maintien de la santé à l’échelle nationale.

Deux mémoires de maîtrise en histoire parus dans les dernières années s’inscrivent dans le courant de l’histoire culinaire que nous avons adoptée. Caroline Coulombe, en 2002, examine des manuels de cuisine publiés par les congrégations religieuses et quelques recettes issues des pages féminines de deux quotidiens régionaux entre les années 1860 et 1960¹⁸. Elle s’intéresse tout d’abord aux discours et aux acteurs à l’origine de la littérature culinaire, puis à l’usage des aliments dans les recettes, aux influences ethniques et enfin aux aspects symboliques et rituels de la cuisine. À travers sa présentation, elle cherche à identifier les éléments structurants de la cuisine québécoise et affirme que l’évolution des pratiques est une dualité constante entre continuité et changement. En somme, son analyse approfondie de la littérature culinaire reconnaît plusieurs aspects essentiels à la compréhension de la culture culinaire québécoise, tels l’esprit d’économie, la saisonnalité et le développement d’un esthétisme culinaire.

Le mémoire de Maîtrise de Maude Labonté¹⁹, paru en 2017, étudie le contenu culinaire produit par Jehane Benoit dans *La Revue moderne* qui deviendra *Châtelaine* entre les années 1949 et 1968. C’est plus particulièrement la dimension ethnique et internationale des recettes qui est au centre de son analyse. En s’appuyant sur une méthodologie rigoureuse basée sur le concept d’authenticité, l’auteure tente d’identifier la place et le rôle des recettes

¹⁸ Caroline Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires : continuités et changements dans la cuisine au Québec, 1860-1960*, Mémoire M.A., Université du Québec à Trois-Rivières, Département des sciences humaines, 2002, 158 p. ; Caroline Coulombe, « Entre l’art et la science : la littérature culinaire et la transformation des habitudes alimentaires au Québec », *Revue d’histoire de l’Amérique française*, 58, 4 (printemps 2005), p. 507- 533.

¹⁹ Maude Labonté, « *Ma fourchette voyage* » : *propositions culinaires étrangères dans La Revue moderne et Châtelaine (1949 à 1968)*, Mémoire M.A., Université du Québec à Montréal, Département d’histoire, 2017, 145 p.

étrangères dans la littérature culinaire. Son objectif est de démontrer que l'ouverture sur le monde culinaire des Québécois ne remonte pas à l'Expo 67 comme l'historiographie le laisse souvent entendre, mais que c'est un phénomène qui s'amorce tranquillement dès les années 1950 et qui s'intensifie par la suite.

L'idée que l'internationalisation de la cuisine québécoise et canadienne se met en branle en 1967 est défendue par différents auteurs comme Yvon Desloges, Rhona Richman Kennealy et Nathalie Cooke²⁰. Ces auteurs étudient les influences internationales dans l'objectif de mieux identifier les caractéristiques identitaires qui définissent la cuisine canadienne. Leurs travaux, et bien d'autres²¹, reflètent l'importance que prend la construction de l'identité nationale dans l'historiographie canadienne sur l'alimentation.

Enfin certains ouvrages se distinguent de cette tangente plus identitaire. L'ouvrage collectif dirigé par Franca Iacovetta, Valerie J. Korinek et Marlene Epp aborde des questions liées à la circulation des aliments, au genre, aux politiques alimentaires, à la nutrition, à l'industrialisation et aux identités culinaires ethniques, régionales et nationales du Canada²². L'étude de Ian Mosby, qui traite de l'alimentation lors de Deuxième Guerre mondiale, porte un regard intéressant sur l'expérience de la guerre dans les foyers canadiens. Il analyse entre autres la transformation rapide des pratiques alimentaires en période de crise, la mise en place de politiques alimentaires pour subvenir à l'effort de guerre, l'intensification de la production et l'évolution des connaissances nutritionnelles lors de cette conjoncture particulière²³. Sa recherche nous a permis de comprendre l'impact, qu'il soit circonstanciel ou permanent, de la cuisine en temps de guerre sur la culture culinaire canadienne. Enfin, l'encyclopédie publiée par Elizabeth Driver est unique en son genre dans l'historiographie

²⁰ Yvon Desloges, « Les Québécois francophones et leur "identité" alimentaire : De Cartier à Expo 67 », *Cuizine : The Journal of Canadian Food Cultures*, 3, 1 (2011), p. 0-0. ; Nathalie Cooke, dir., *What's to Eat? : Entrée in Canadian Food History*, Montréal/Kingston, McGill—Queen's University Press, 2009, 310 p.; Rhona Richman Kennealy, « The Greatest Dining extravaganza in Canada's history': Food, Nationalism and Authenticity at Expo 67 », dans Rhona Richman Kennealy and Joanne Sloan dir., *Expo 67: Not Just a Souvenir*, Toronto, University of Toronto Press, p. 27–46. ; Rhona Richman Kennealy, « "There is a Canadian cuisine and it is unique in all the world": Crafting National Food Culture during the Long 1960s », dans Nathalie Cooke dir., *What's to Eat: Entrées in Canadian Food History*, Montréal/Kingston, McGill-Queen's University Press, p. 21–54.

²¹ Voir également Dorothy Duncan, *Canadian at the Table : A Culinary History of Canada*, Toronto, Dundurn Press, 2006, 248 p.

²² Franca Iacovetta, Valerie J. Korinek et Marlene Epp dir., *Edible Histories, Cultural Politics : Towards a Canadian Food History*, Toronto, University of Toronto Press, 2012, 456 p.

²³ Ian Mosby, *Food Will Win the War: The Politics, Culture and Science of Food on Canada's Home Front*, Vancouver/Toronto, UBC Press, 2014, 268 p.

canadienne sur l'alimentation²⁴. Elle y retrace et décrit tous les livres de cuisine publiés au pays entre 1925 et 1949, en plus de fournir une contextualisation de la littérature culinaire de chacune des provinces. Ce livre de référence est une porte d'entrée essentielle pour toute recherche sur l'alimentation au cours de cette période.

L'histoire de la sensorialité, par ailleurs, est un champ de recherche qui s'inscrit dans un courant interdisciplinaire. Les sociologues et les anthropologues sont ceux qui ont le plus fait avancer ce domaine, mais certains psychologues, géographes culturels et historiens ont aussi contribué au développement des connaissances sur le sujet. Les premières recherches en sciences humaines sur le goût sont souvent attribuées à Claude Lévi-Strauss et Mary Douglas²⁵. De nos jours, leur analyse structurelle et leur emprunt à la linguistique sont critiqués, car ils limitent la compréhension des goûts à des oppositions binaires qui ne permettent pas de s'interroger sur ce qui se transforme et ignorent les dynamiques du changement. Certes, la fameuse observation faite par Lévi-Strauss à l'effet que les aliments ne doivent pas seulement être bons à manger, mais aussi bons à penser, résume toujours très bien l'aspect résolument culturel de l'acte gustatif.

Les recherches sur l'histoire du goût ont souvent porté sur l'époque moderne, période au cours de laquelle le déploiement de la presse écrite a métamorphosé l'expérience gustative individuelle en un phénomène social qu'il est possible d'historiciser²⁶. C'est également à ce moment que la sémantique du mot goût se transforme dans la société européenne. Le goût, auparavant défini par son aspect corporel, est établi socialement grâce à son association à l'esthétique et au raffinement. Faire guise de bon goût signifie dès lors faire preuve d'un jugement qualitatif supérieur. Priscilla Parkhurst Ferguson parle d'une intellectualisation du

²⁴ Elizabeth Driver, *Culinary Landmarks: A Bibliography of Canadian Cookbooks, 1825–1949*, Toronto, University of Toronto Press, 2008, 1257 p.

²⁵ Claude Lévi-Strauss, *Le cru le cuit : Mythologiques 1*, Paris, Plon, 1985 [1964], 402 p. ; Claude Lévi-Strauss, *L'origine des manières de table : Mythologiques 3*, Paris, Plon, 1968, 478 p. ; Mary Douglas, « Deciphering a Meal », dans dir. C. Geertz, *Myth, Symbol and Culture*, New York, W. W. Norton & Company, 1971, p. 61–82.

²⁶ Les traités gastronomiques les plus célèbres de cette époque sont *Physiologie du Goût* de Jean Anthelème Brillat-Savarin, paru en 1826, *L'art de la cuisine française au dix-neuvième siècle* de Marie-Antoine Carême paru en 1833, ou encore *L'almanach des gourmands* de Grimod de la Renyère paru entre 1803 et 1812. Au sujet du goût à l'époque moderne, consulter : Priscilla Parkhurst Ferguson, *Accounting for Taste: The Triumph of French Cuisine*, Chicago, Chicago University Press, 2004, 258 p. et Viktoria Von Hoffman, *Goûter le monde: Une histoire culturelle du goût à l'époque moderne*, Bruxelles, Peter Lang, 2013, 302 p.

goût qui se produit au 18^e siècle, alors que « the site of taste [shifted] from the body to the mind »²⁷.

Trois approches dominantes teintent les études qui portent sur les goûts. La première s'inscrit dans la lignée des travaux du sociologue Pierre Bourdieu sur la distinction sociale dans lesquels il démontre que les expériences et le capital (culturel, économique, social et symbolique) de chaque classe les amènent à consommer différemment²⁸. Les chercheurs qui empruntent cette voie s'intéressent à la façon dont « food consumption produces, reproduces and negotiates the class identities and cultures that structure wider relation of power²⁹. » Ils regardent la façon dont les goûts se développent selon la classe, le genre, l'ethnicité, la race ou les milieux de vie. Ainsi, ils peuvent témoigner de l'agentivité des acteurs historiques quant à leur possibilité de reproduire ou de transgresser les préférences alimentaires du groupe auxquels ils appartiennent. Ils observent également les mécanismes à travers lesquels certains goûts et pratiques alimentaires en viennent à dominer sur les autres et les structures qui permettent d'entretenir cette domination, comme la nutrition. Les critiques adressées à cette approche affirment que l'analyse de Bourdieu met en avant le goût esthétique et culturel au détriment de l'expérience sensorielle gustative³⁰. L'ouvrage de Stephen Mennell, *All Manners of Food : Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, qui emprunte à la théorie du processus de civilisation élaborée par Norbert Elias, est important dans l'historiographie des goûts, car c'est l'une des premières recherches qui a su retracer les dynamiques historiques qui ont forgé des préférences alimentaires distinctes selon les classes sociales³¹.

La seconde approche étudie les caractéristiques gustatives d'une culture donnée. Elle s'inscrit dans des cadres nationaux précis et repose sur le concept de *flavor principles* proposé par le psychologue Paul Rozin³². D'après ce principe, chaque culture culinaire se distingue par un ensemble d'attributs gustatifs particuliers, soit les saveurs, ce qui la rend

²⁷ Priscilla Parkhurst Ferguson, «The Senses of Taste», *The American Historical Review*, 116, 2 (avril 2011), p.376.

²⁸ Pierre Bourdieu, *La distinction : critique sociale du jugement*, Lonrai, Les Éditions de Minuit, 2015 [1979], 670 p.

²⁹ Bob Ashley *et al.* *Food and Cultural Studies*, London, Routledge, 2004, p. 60.

³⁰ David Sutton, «Food and the Senses», *Annual Review of Anthropology*, 39 (octobre 2010), p. 211; Priscilla Parkhurst Ferguson, «The Senses of Taste», *The American Historical Review*, 116, 2 (avril 2011), p.381.

³¹ Stephen Mennell, *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, Oxford, Basil Blackweel, 380 p.

³² Elizabeth Rozin et Paul Rozin, « Culinary Themes and Variations », *Natural History*, 90, 2 (février 1981), p. 6–14.

reconnaissable. Claude Fischler remarque que ce concept se rapproche de celui de « fonds de cuisine » élaboré par Lucien Febvre en 1938 selon lequel il existe des éléments caractéristiques d'une cuisine, comme seraient le beurre en France et l'huile d'olive en Italie. Fischler critique ces deux concepts pour leur caractère structuraliste et réducteur qui renforce la perception de continuité et de stabilité et qui fait fi des dynamiques qui agissent sur le contenu de la cuisine, comme les choix, la préparation et la consommation des aliments³³.

La troisième approche s'intéresse à la transformation des goûts alimentaires dans le temps et dans l'espace selon les différentes cultures. C'est de cette démarche dont le présent mémoire s'inspire. Dans ce type de recherche, on s'efforce de trouver la nature du changement, mais également les facteurs qui l'ont motivé comme le milieu et le climat, les tabous et les rituels, les techniques de production et la disponibilité et l'accès aux aliments. Cette avenue permet de s'intéresser aux goûts et préférences d'un groupe tout en étant sensible aux dynamiques historiques qui les construisent. Elle porte un regard sur la structure socio-économique dans laquelle les aliments sont produits, vendus et consommés, mais aussi sur les valeurs culturelles attribuées aux aliments qui expliquent que certains aliments soient considérés comme consommables par un groupe et réprimés par d'autres. Dans cette optique, l'ouvrage *Consuming Geographies : We Are What We Eat* de David Bell et Gill Valentine retrace comment le lieu dans lequel les individus évoluent influence directement la façon dont ils consomment, cuisinent et mangent, ce qui se solde par des préférences alimentaires qui varient dans l'espace³⁴.

Les travaux de Sydney Mintz sur le sucre sont emblématiques dans l'historiographie du goût. Dans *Sweetness and Power*, il examine tout d'abord les valeurs morales attribuées à la saveur sucrée, pour comprendre par la suite les transformations que le goût pour ce nouveau produit entraînent chez les consommateurs européens. L'ouvrage *Consumption, Food and Taste : Culinary Antinomies and Commodity Culture* de Alan Warde observe les représentations de la cuisine dans les magazines féminins et leurs effets sur la consommation³⁵. Selon lui, la massification et la circulation des magazines féminins au 20^e siècle ont contribué à forger les goûts domestiques. Ces documents, comme les livres de

³³ Claude Fischler, *L'Homnivore*, Paris, Édition Odile Jacob, 2001, p.152.

³⁴ David Bell et Gill Valentine, *Consuming Geographies : We Are What We Eat*, London, Routledge, 1997, 256 p.

³⁵ Alan Warde, *Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*, London/Thousand Oaks, Sage, 1997, 231 p.

recettes, sont des médiums culturels dans lesquels les goûts populaires sont reproduits et négociés. Cela permet d'appuyer notre choix de travailler avec les périodiques. D'un point de vue culinaire, Claude Fischler, dans son ouvrage *L'Homnivore*³⁶, a identifié les mécanismes à travers lesquels le changement historique se reflète dans une culture culinaire. Il fait donc référence à des processus de substitution, d'addition et d'adoption. Ces transformations éclairent l'analyse culinaire des dynamiques liées à la construction des goûts à laquelle nous allons procéder.

Au Québec, certains historiens ont effleuré le goût dans leurs travaux, sans toutefois chercher à comprendre les processus derrière la construction et les transformations du goût comme nous entendons le faire. Caroline Coulombe et Yvon Desloges ont tenté de cerner les préférences alimentaires des Québécois et d'en identifier les principales influences culturelles, mais ils apportent peu d'explications sur l'élaboration de tels goûts au sein de la société qu'ils étudient. Enfin, le goût est souvent présenté comme un marqueur d'individualité, plutôt que comme le reflet d'un registre de valeurs partagées culturellement. Caroline Durand, pour sa part, démontre comment la science de la nutrition va rationaliser l'alimentation et la réduire à l'apport en nutriments. Les goûts populaires sont fréquemment dévalorisés dans ce type de discours. Cependant son étude des pratiques révèle la pérennité des préférences alimentaires lorsque les individus sont en mesure de se procurer leurs aliments préférés. Si l'auteure conclut que « les individus cultivent des aspirations au sujet de leurs goûts, et ces aspirations n'ont souvent rien à voir avec la santé, la productivité et la rationalité [les valeurs défendues par les autorités en alimentation]³⁷. », elle n'apporte toutefois pas d'explication sur la construction de tels goûts.

II. Problématique

Notre mémoire se situe dans ce contexte historiographique à la rencontre entre une histoire culinaire de l'alimentation et une histoire sensorielle du goût. Les différentes approches que nous avons présentées offrent plusieurs avenues de recherche pour approfondir la connaissance des goûts dans l'histoire. Cependant, de telles recherches peuvent facilement aboutir à une histoire de la consommation plutôt qu'à une histoire ancrée

³⁶ C. Fischler. *L'Homnivore*, p. 160-165.

³⁷ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 247.

dans les expériences gustatives. Comme le soulignent Gerard Fitzgerald et Gabrielle Petrick, l'objectif est de faire une histoire du goût qui soit à la fois sensible aux contextes et aux expériences qui modulent les goûts³⁸.

Les questions de recherche qui ont motivé la réalisation de ce mémoire prennent racine dans cette dernière observation. Qu'est-ce que le goût ? Comment se manifestent les indicateurs gustatifs et les préférences alimentaires dans la littérature culinaire ? Quels éléments nous indiquent qu'un aliment est apprécié ou non ? Quels sont les facteurs qui influencent la culture culinaire des Québécois des années 1920 à 1949 ? Existe-t-il des différences entre les pratiques alimentaires en milieu urbain et rural ? Et enfin, de façon plus importante : comment les goûts populaires se construisent-ils ? Se dessinent-ils conjointement ou indépendamment des facteurs qui modulent la cuisine ? Ultimement, l'objectif est d'analyser la culture culinaire comme étant le lieu dans lequel évolue la cuisine, pour arriver à cerner les dynamiques qui entraînent la construction culturelle des goûts.

Pour mener à terme notre objectif, nous allons procéder en deux temps. Tout d'abord, nous allons décortiquer, littéralement, les éléments qui composent la cuisine québécoise, en portant un regard sur les types de préparations, les assaisonnements et la présentation des plats. Par la suite, nous nous attarderons aux critères spatiaux, culturels et sociaux qui influencent les préférences alimentaires et orchestrent la cuisine de l'époque. En structurant notre recherche en premier lieu sur les aliments et leurs utilisations et dans un second temps sur les éléments qui modulent le contenu de la cuisine, nous croyons qu'il est possible de mettre au jour l'essence même de la cuisine ou, à tout le moins, de solides indicateurs de celle-ci. Ainsi, plutôt que d'étudier le discours dans un premier temps pour comprendre ses effets sur les pratiques dans un second temps, comme il est d'usage de le faire, notre démarche scrute d'abord les aliments eux-mêmes. Nous estimons qu'en nous centrant sur la matière, nous arriverons à mieux saisir l'expérience gustative telle qu'elle est vécue et dans toutes ses dimensions. En outre, nous ne souhaitons pas nous limiter à cataloguer les goûts et les préférences, mais bien de les situer dans la période historique à laquelle ils appartiennent. C'est pourquoi notre recherche tente également de dégager le contexte dans lequel ils émergent et la culture culinaire dans laquelle ils s'élaborent.

³⁸ Gerard J. Fitzgerald et Gabriella M. Petrick, « In good taste: Rethinking American History with Our Palates », *The Journal of American History*, 95, 2 (septembre 2008), p. 392–393.

Nous avons retenu deux concepts utilisés en sociologie et anthropologie qui vont faciliter la compréhension de l'expérience gustative et permettre de l'observer dans une perspective historique. Premièrement, il s'agit de la distinction qui existe entre une sensation et une perception. Une sensation renvoie à la réaction d'un individu à un stimulus, tandis qu'une perception « concerns the reception, cognition and interpretation of a complex experience³⁹ ». Cette deuxième définition décrit plus adéquatement le processus gustatif. C'est dans cette distinction que repose la subjectivité complexe du goût et des sens de façon générale. Ils sont le résultat d'une sensation, interprétée d'après des standards socioculturels qui produisent une perception, ce qui les situe au croisement entre le corps de l'individu et la société dans laquelle ce dernier évolue. Les préférences gustatives ne peuvent donc pas être réduites à la sensation physiologique comme elles sont reliées à des considérations d'ordre culturel qui régissent ce qui est considéré comme digeste ou indigeste selon les différentes cultures⁴⁰. En effet, l'être humain étant omnivore il est capable d'ingérer une variété d'aliments beaucoup diversifiés que ce qu'il consomme. Ces choix et ces contraintes sont modulés entre autres par les savoirs nutritionnels et les tabous et rituels qui accordent une valeur aux aliments.

Le deuxième concept retenu est celui de la synesthésie, soit la synchronie des sens, qui définit la cohésion qui existe entre les sensations⁴¹. La perception gustative ne requiert pas uniquement les capteurs des papilles gustatives pour émettre une cognition puis une classification ; ce sont tous les récepteurs sensoriels qui sont interpellés lors de l'expérience gustative⁴². L'odorat permet de percevoir les arômes, le toucher buccal permet de ressentir la température et les textures, l'ouïe permet d'éveiller nos sens gustatifs et d'anticiper les aliments, et enfin la vue ajoute une plus-value indéniable ou un frein catégorique à l'anticipation qu'on se fait d'un aliment ou d'un repas.

Quatre notions supplémentaires, centrales pour notre étude, méritent d'être définies. Le goût, en premier lieu, peut signifier deux choses. D'une part, il est relié à la perception

³⁹ Marc P Lalonde, « Deciphering a Meal again, or the Anthropology of Taste », *Social, Science information*, 31, 1 (mars 1992), p. 79.

⁴⁰ Pasi Falk, « Homo Culinarius: Towards an Historical Anthropology of Taste », *Social Science Information*, 30, 4 (décembre 1991), p.759.

⁴¹ David Sutton, « Food and the Senses », *Annual Review of Anthropology*, 39 (octobre 2010), p. 218. Voir aussi : David Le Breton, *La Saveur du Monde : Une anthropologie des sens*, Paris, Édition Métailié, 2006, p. 371-325.

⁴² Claude Fischler, *L'Homnivore*, Paris, Édition Odile Jacob, 2001, p. 89.

gustative elle-même, soit la réception et la perception des saveurs. De l'autre, comme le mentionne Claude Fischler, « il désigne les choix alimentaires plus les affects et l'hédonique (plaisir et déplaisir) qui s'y associent⁴³. » De cette deuxième interprétation, nous retenons que le goût définit également les valeurs symboliques et culturelles que peuvent prendre les choix alimentaires et c'est pourquoi nous allons avoir recours aux termes « préférence alimentaire » et « préférence populaire » dans la mesure où notre étude s'intéresse aux préférences alimentaires partagées collectivement. De la même façon, nous allons employer l'expression « goût populaire » pour nommer les goûts dans leur ensemble. Nous entendons par « cuisine populaire » ou « cuisine québécoise » le registre de recettes proposées dans la littérature culinaire. Enfin, la culture culinaire est l'espace dans lequel évolue la cuisine et les goûts. Elle se constitue d'après les aliments qui sont disponibles, les techniques de préparation, les cultures maraîchères, mais aussi les savoirs nutritionnels, les tabous, les rites, les tendances et les préoccupations du moment. Bref, la culture culinaire est le reflet d'une société à une période et une époque données sur l'alimentation.

Nous avons choisi d'examiner les années 1920 à 1949, car elles s'ouvrent sur une amélioration générale du niveau de vie, due en partie aux avancements techniques, à l'urbanisation et à l'industrialisation, phénomènes qui concourent à la transformation des pratiques alimentaires. Le recensement de 1921 marque d'ailleurs le passage d'une société majoritairement rurale à majoritairement urbaine au Québec⁴⁴. En ce qui concerne l'alimentation, cela se traduit par une standardisation et une rationalisation de sa production et de sa préparation. Au cours de la période, l'industrie alimentaire en pleine croissance transforme systématiquement la prise de repas en proposant une gamme toujours plus grande de produits manufacturés. Plus encore, l'apparition de nouvelles techniques de conservation tels les réfrigérateurs domestiques conjugués à l'agrandissement du réseau de transport facilitent la diffusion de ces nouveaux produits au sein des foyers québécois. Dans les années 1910, la découverte des vitamines produit un changement de paradigme en matière de nutrition dont les effets vont s'intensifier au Québec à partir des années 1920. Les années 1920 se caractérisent aussi par une augmentation significative de l'intervention en alimentation qu'elle soit faite par l'État, le clergé ou les spécialistes de la santé tels les médecins, les hygiénistes ou les diététiciens qui se préoccupent de l'état de santé populaire.

⁴³ Claude Fischler. *L'Homnivore*, p. 91.

⁴⁴ Linteau, Paul-André et al. *Histoire du Québec contemporain, tome 1 : De la Confédération à la crise (1867-1929)*, Montréal, Boréal, 2007, p. 470.

Nous avons choisi de terminer notre étude en 1949, car la décennie suivante est marquée par une intensification des progrès techniques, que ce soit au niveau domestique ou industriel, mais aussi par des transformations profondes dans la culture culinaire de la province dont l'ouverture à des cuisines étrangères. Enfin, il se produit également une consolidation des discours alimentaires dans les dernières années de notre étude, causée par la professionnalisation de la nutrition, son institutionnalisation à l'échelle canadienne et la publication du premier Guide alimentaire canadien en 1942.

Nous avons formé deux sous-périodes dans cet intervalle de temps, car nos résultats de recherche ont montré plusieurs distinctions entre les 15 premières années de notre étude et celles qui suivent. Ainsi, la première période correspond aux années 1920 à 1934, et la deuxième période correspond aux années 1935 à 1949.

III. Sources et méthodologies

À l'époque de notre étude, les documents imprimés sont le principal vecteur de la littérature culinaire. Il peut s'agir de livres de cuisine publiés par des personnalités culinaires, de manuels d'enseignements ménagers, de fascicules publicitaires, de publications gouvernementales, de journaux et magazines. Pour notre part, nous avons choisi d'analyser la construction du goût par l'étude des conseils et de recettes qu'on retrouve dans les chroniques culinaires, publiées du début des années 1920 à 1949, dans quatre magazines à grand tirage. Nous avons sélectionné les périodiques comme source centrale, car ils s'adressent à un public varié tant du point de vue territorial que de celui des classes sociales⁴⁵, mais aussi car ils sont révélateurs des tendances et des nouveautés plus rapidement que les livres de recettes ou les manuels d'économie domestique⁴⁶. De plus, par leur périodicité, les magazines comme les journaux témoignent d'un registre culinaire et gustatif dynamique et sensible à la saisonnalité, ce que les autres médiums ne parviennent pas toujours à faire par leur forme plus statique. Bien que leur recherche soit composée d'un corpus varié, celle de Caroline Coulombe porte principalement sur les manuels d'enseignement ménager tandis que celle de Caroline Durand dresse un portrait détaillé des publications gouvernementales. Leur choix de sources a renforcé notre volonté de centrer

⁴⁵ Ce public n'est cependant pas varié au niveau du genre. Les chroniques culinaires que nous avons dépouillées s'adressent systématiquement à la ménagère. Nous avons choisi de reprendre cette appellation au cours de notre mémoire pour désigner le public ciblé par les magazines.

⁴⁶ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 35.

notre analyse sur les périodiques dans le but de diversifier les connaissances que nous avons sur le contenu de la littérature culinaire.

L'examen des recettes et des conseils émis dans les magazines nous permet de décortiquer à la fois le contenu culinaire et le discours qui est de l'ordre du prescrit. Les recommandations qui portent sur la diète et l'alimentation dans les magazines sont le reflet des connaissances nutritionnelles et des exigences diététiques diffusées par les autorités de l'époque. La contribution des écoles ménagères et des spécialistes qui rédigent les publications gouvernementales dans certaines chroniques nous aide à valider la valeur du discours articulé dans les magazines en regard des connaissances diffusées par d'autres instances de l'époque. Nous avons cependant écarté les publicités de notre corpus, bien qu'elles prennent une place importante dans les pages des revues. Les publicités ont un objectif mercantile qui les amène à user d'arguments gustatifs, culinaires, productivistes, diététiques ou nutritionnels dans le but de vendre un produit⁴⁷. Elles proposent également des recettes qui mettent en valeur leurs aliments. Nous les excluons, car nous ne voulons pas que leur contenu teinte notre corpus en faveur des aliments promus par des entreprises commerciales. Il est important de préciser que notre étude se base sur les discours alimentaires présents dans des revues populaires et qui relèvent donc du prescrit.

Nous avons sélectionné deux magazines à diffusion principalement urbaine et deux magazines à diffusion plutôt rurale. De la sorte, nous souhaitons faire émerger les distinctions qui peuvent exister dans la littérature culinaire entre ces différents milieux de vie. C'est un angle d'analyse qui, à ce jour, n'a pas été pris en considération dans l'historiographie québécoise sur l'alimentation. Certaines distinctions dans l'usage des aliments au cours de la période peuvent nous indiquer que l'accès aux aliments n'était pas le même à l'échelle de la province, ce qui a un effet indéniable sur la façon dont les individus s'alimentent. Les discours produits dans les magazines divergent en fonction des valeurs défendues par ses auteurs, mais aussi du public auquel ils s'adressent. Ces variations peuvent également être révélatrices des écarts que nous avons rencontrés dans les magazines urbains et ruraux. De plus, en utilisant un corpus de sources orienté vers un public varié, notre étude permet de rendre compte de différentes réalités. Cela n'est pas toujours le cas des publications gouvernementales ou des livres de recettes qui sont dirigés vers un lectorat

⁴⁷ Caroline Durand dédie quelques pages à l'analyse du contenu publicitaire entre les années 1919 et 1945. C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 191-196.

d'ampleur nationale et parfois même internationale, ce qui tend à effacer les spécificités liées aux milieux de vie.

Nous avons choisi deux magazines destinés d'abord, bien que non exclusivement, à des publics urbains. *La Revue moderne*, en premier lieu, est un mensuel féminin dont l'objectif, au moment de sa création en 1919, est de s'adresser à l'élite culturelle de la société canadienne-française. Cet objectif ne fut jamais réellement réalisé selon André Beaulieu et Jean Hamelin⁴⁸. C'est pourquoi la revue se transforme dans les années 1930 en une publication axée vers le divertissement populaire dans le même style que les magazines féminins européens et américains⁴⁹. Son registre culinaire des premières années diffère de celui des années suivantes et des autres magazines, en intégrant par exemple des produits plus chers comme les truffes. *La Revue populaire*, pour sa part, est une revue familiale publiée mensuellement qui met l'accent sur le divertissement, la variété et la légèreté. Elle est fortement inspirée de ce nouveau genre que le magazine populaire connaît ailleurs en Occident⁵⁰. La publicité prend une place prépondérante dans les pages de cette revue, ce qui se traduit par la valorisation des produits manufacturés ou industrialisés telles les conserves.

La revue des Cercles de fermières est l'organe officiel des Cercles de fermières du Québec. Elle est considérée à la fois comme une publication gouvernementale et comme une revue, publiée à intervalles qui varient entre le mensuel, le bimestriel ou le trimestriel. Cette revue va changer de nom trois fois au cours de la période : *La Bonne fermière* de 1920 à 1930, *Le Revue des fermières* de 1941 à 1944, et *La Terre et le foyer* de 1945 à 1963. Elle défend des valeurs ruralistes et chrétiennes et propage une vision traditionnelle du rôle des femmes. Dans ses pages culinaires, cela se traduit entre autres par la promotion de la production domestique des biens de consommation. Cette revue a un tirage beaucoup moins important que les autres, mais comme elle est diffusée en milieu rural au sein des Cercles, elle est susceptible d'être consultée par un nombre beaucoup plus important que son tirage le laisse croire⁵¹. Enfin, *La Terre de chez nous* est la revue officielle de l'Union catholique des cultivateurs et est publiée hebdomadairement. Son objectif est de défendre et promouvoir

⁴⁸ André Beaulieu et Jean Hamelin, « La Revue moderne », *La presse québécoise des origines à nos jours*, Québec, Presse de l'Université Laval, 1973, tome 5, p. 295.

⁴⁹ François Ricard, « La Revue moderne : deux revues en une », *Littératures*, 7 (1991), p. 77-78.

⁵⁰ André Beaulieu et Jean Hamelin, « La Revue populaire », *La presse québécoise des origines à nos jours*, tome 4, p. 268.

⁵¹ Beaulieu et Hamelin indiquent qu'en 1941 les 718 Cercles de la province regroupent 30 000 membres. André Beaulieu et Jean Hamelin, *La presse québécoise des origines à nos jours*, tome 7, p. 224. Pour connaître le tirage de chacun des magazines, consulter l' (Annexe A).

les intérêts de la classe rurale et agricole. Dans ses pages féminines, on met en avant la consommation des produits provenant de l'agriculture canadienne et on dépeint négativement les produits du commerce.

De prime à bord, notre objectif était d'utiliser un corpus provenant de sources diversifiées. Cependant, devant la richesse et la variété du contenu retrouvé dans les périodiques, nous avons limité notre dépouillement à ce type de publication. Mais comme les chroniques culinaires peuvent contenir autant qu'une trentaine de recettes par mois, nous n'avons pas été en mesure de procéder à un dépouillement systématique de chacun des magazines sur l'étendue de la période. Nous avons décidé de dépouiller aux trois ans le contenu de la revue des Cerces de Fermières, *La Revue populaire* et *La Terre de chez nous*, car ces périodiques couvrent chacun 20 ans de notre période d'étude⁵². *La Revue moderne*, quant à elle, est publiée durant les 30 années de la période. Nous avons donc choisi de dépouiller un numéro aux quatre ans, pour nous assurer que le poids de cette revue ne soit pas plus important que celui des autres. Nous avons préféré dépouiller systématiquement le contenu des magazines sur une base annuelle dans un souci d'objectivité. Le choix de certaines recettes plus populaires ou de certains mois aurait potentiellement faussé les résultats de notre analyse. Précisons aussi que le contenu des recettes a été examiné séparément du discours les entourant.

En tout, nous avons retenu 2138 recettes que nous avons compilées sous forme de tableaux. Chaque recette a été décomposée selon différents aspects : la source, l'année, le mois, la catégorie de plats, le type de préparation, les ingrédients, les assaisonnements, les sauces, les règles de présentation et la célébration ou l'origine ethnique le cas échéant (Annexe B). Nous avons procédé à un traitement quantitatif des recettes dans l'objectif de relever les occurrences dans les différentes catégories, l'utilisation qui est faite des aliments, leur apparition ou leur disparition. Ces nombreuses catégories nous ont permis d'extraire le plus d'information possible de la source et d'avoir une lecture temporelle de nos données. Les discours ont aussi été classés sous forme de tableaux. Dans ce cas, nous avons réalisé une analyse qualitative de leur contenu composé de 356 conseils culinaires et alimentaires. Un classement par catégorie a été effectué dans le but de schématiser l'information (Annexe C).

⁵² Se référer à la bibliographie pour connaître les années exactes qui ont été dépouillées.

Le mémoire est divisé en deux parties. Le premier chapitre se concentre sur le contenu des recettes que nous avons rassemblé sous trois aspects, soit les types de préparation, les assaisonnements et la présentation. Comme l'objectif de notre recherche est de mettre en relation la matière première de la cuisine et le contexte dans lequel elle évolue, le chapitre est aussi enrichi par des informations que nous avons retrouvées dans le discours. Le second chapitre porte sur les trois principaux facteurs présents dans les magazines qui modulent la cuisine québécoise au cours de la période, soit les considérations d'ordre économique, la saisonnalité et les milieux de vie. Afin de ne pas cloisonner le contenu culinaire de ces facteurs, les observations faites dans ce chapitre sont appuyées par les résultats obtenus dans notre examen des recettes. Les conclusions des deux chapitres mettent en lumière les observations que nous avons pu dégager sur les manifestations des préférences populaires et la construction du goût. En somme, comme la perception gustative est intrinsèquement reliée aux aliments que les individus ingèrent, nous avons estimé qu'il était essentiel de déconstruire la cuisine sous sa forme la plus simple pour comprendre par la suite l'environnement culturel qui la génère et dans laquelle elle évolue.

CHAPITRE 1

LES COMPOSANTES DE LA CUISINE POPULAIRE

La valeur des recettes culinaires comme objet d'analyse historique a été affirmée maintes fois par les historiens¹. Leur contenu permet de porter un regard, dans le temps et dans l'espace, sur les ingrédients utilisés, les techniques de préparation ou les catégories de plats cuisinés. Leur format nous renseigne sur les objectifs de l'auteur et sur les connaissances du public auquel il s'adresse. Des années 1920 à 1949, la forme et le contenu des recettes se transforment. Les recettes passent de textes continus, parfois sans précision sur les temps de cuisson et les quantités, à des recettes par étape où les directives sont séparées des ingrédients et où la quantification est de plus en plus précise. À travers cette complexification des recettes s'observe aussi une volonté d'uniformiser les pratiques et une perte de savoir des usages culinaires². Enfin, les recettes sont également indicatrices des goûts populaires lorsqu'on s'attarde aux continuités et aux transformations des saveurs, des textures et de leur présentation dans le temps.

Dans ce premier chapitre, nous allons donc examiner les recettes des chroniques culinaires selon trois de leurs principaux aspects : les types de préparations, les façons de les apprêter et la présentation des plats. Nous porterons une attention particulière aux aliments utilisés, car ils nous semblent révélateurs des combinaisons de saveurs les plus populaires et ils témoignent des tendances culinaires au cours de la période. Cette analyse en profondeur des composantes des recettes va nous permettre d'observer un nombre important de changements qui sont le reflet de préoccupations économiques, diététiques, esthétiques et gustatives propres à l'époque étudiée. Ultimement, l'objectif de ce chapitre est de saisir les éléments constitutifs de la cuisine pour mieux appréhender par la suite, dans le second chapitre, les différents facteurs qui sont susceptibles de l'influencer.

¹ Elisabeth Driver, « Cookbooks as Primary Sources or Writing History », *Food, Culture & Society*, 12, 3 (2009), p. 257–274. ; Natalie Cooke, « Canada's food history through cookbooks », dans *Critical Perspective in Food Studies*, sous la dir. De Anthony Winson, Jennifer Sumner et Mustafa Koç, Don Mills, Oxford University Press, 2012, p. 33–48. ; Barbara Ketchman Wheaton, « Cookbooks as Resources for Social History », dans *Food in Time and Place: The American Historical Association Companion to Food History*, sous la dir. De Joyce E. Chaplin, Ken Albala et Paul Freedman, University of California Press, 2014, p. 276–300.

² C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p.105-108.

1.1. Les types de préparations

Les préparations culinaires permettent de consommer des aliments qui sont indigestes ou insipides à l'état naturel, mais aussi de créer une variété de plats distincts à l'aide d'un registre d'ingrédients plus ou moins concis. La cuisine permet donc de ne pas manger la même chose à chaque repas. Les chroniques culinaires sont soucieuses de proposer des menus et des plats qui cherchent à élargir le registre de ce qui est cuisiné au quotidien par les ménagères. C'est pourquoi, les chroniques soutiennent qu'« un des grands talents d'une femme est de savoir varier la cuisine du ménage et ce n'est pas à dire que 5 ou 6 plats soient de rigueur à chaque repas : au contraire [...] par la variété des mets, on entend ne pas manger du même plat à chaque repas et durant plusieurs jours³. » L'examen des chroniques que nous avons mené révèle différentes facettes de la variété dans la littérature culinaire et dans les prescriptions alimentaires. Cette variété peut répondre à des objectifs économiques, comme celui d'acheter des aliments qui ont plusieurs emplois dans la cuisine. Les produits laitiers par exemple sont fréquemment promus pour les nombreux usages qu'ils permettent. La variété peut aussi être interpellée dans des arguments diététiques, dans le but d'encourager une plus grande diversité nutritive dans la diète populaire : « Le consommateur oublie souvent que les substances nutritives que les vitamines rendent assimilables ont besoin d'être équilibrées dans leur proportion pour entretenir au mieux la santé⁴. » Enfin, la variété peut combler le besoin d'avoir une alimentation diversifiée pour combattre la monotonie : « Apportons de la variété et de la diversité dans nos menus : c'est le moyen d'activer l'appétit et de faciliter la digestion⁵. »

Dans la présente section, nous allons donc nous intéresser aux différentes formes que prennent les plats. Ils ont avant tout été classés en fonction de la catégorie à laquelle ils appartiennent, soit les plats d'entrées, les plats principaux et les plats sucrés. À l'intérieur de ces ensembles, nous avons rassemblé les plats d'après leur type de préparation. Les plats principaux, vu leur grande diversité, ont d'abord été regroupés selon leur aliment principal

³ Auteur inconnu, « Nécessité de l'art culinaire », *La Terre de chez nous*, 24 août 1938, p. 15.

⁴ M.F., « Les Vitamines », *La Terre de chez nous*, 27 août 1941, p. 6.

⁵ Auteur inconnu, « Nécessité de savoir faire la cuisine », *La Terre de chez nous*, 26 juin 1929, (lorsqu'il n'y a pas de numéro de page indiqué comme ici, c'est que le numéro de page était illisible dans la source.); voir aussi Mme Rose Lacroix, « Vos menus du lundi au dimanche : Comment élaborer des menus rationnels et économiques », *La Revue populaire*, 36, 11 (novembre 1943), p.18.

(légumes, poisson, viande, volaille, grains et céréales) avant d'être analysés selon leur type de préparation⁶.

1.1.1. Les plats d'entrées

Les soupes, les salades et les bouchées sont les catégories de plats les plus servis en entrée. Elles occupent une place importante dans les menus quotidiens, car elles fournissent une part considérable des légumes contenus dans les repas⁷, mais aussi parce qu'elles ont le rôle d'éveiller l'appétit. Dans les chroniques culinaires de l'époque, on rappelle que les apéritifs et les bouchées ne sont pas de simples stimulants de l'appétit pris en début de repas, mais qu'ils doivent être judicieusement choisis. Ainsi on mentionne qu'il ne faut pas utiliser d'aliments sucrés dans leur composition, qu'on peut les offrir chauds ou froids⁸, ou encore qu'il est impératif de les présenter en petites portions⁹. Les salades, quant à elles, font office d'entrée et d'accompagnement, comme une salade verte, ou de plats principaux lorsqu'elles contiennent des protéines animales ou qu'elles sont servies dans le cadre d'un repas léger¹⁰. Les bouillons sont considérés comme des apéritifs, ce qui explique qu'on les propose au début du repas¹¹ tandis que certaines soupes plus riches, comme les soupes à la crème, peuvent être servies comme plat principal des diners ou des soupers¹².

1.1.1.1. Les soupes

Au cours de la période, l'arrivée sur le marché des soupes en boîtes, popularisées par la compagnie Campbell¹³, transforme sans aucun doute la préparation de ce plat, par leur

⁶ Se référer à l'annexe D pour consulter le décompte complet de chacune des catégories de plats (Annexe D).

⁷ « Une salade verte est le complément de tout menu rationnel et bien équilibré ». Mme Rose Lacroix, « Cours d'art culinaire », *La Revue populaire*, avril 1937, p. 78. Voir aussi : Auteur inconnu, « Les bonnes soupes », *La Terre de chez nous*, 1^{er} octobre 1947, p. 14.

⁸ Marjolaine, « La gamme de la bonne cuisine », *La Revue moderne*, novembre 1933, p. 37.

⁹ Auteur inconnu, « Le régal impromptu », *La Revue moderne*, 10, 10 (septembre 1929), p. 54.

¹⁰ « [Les salades préparées] sont des plats de résistance pour les soupers, les repas froids ou pour les goûters », dans « Les bonnes salades », *La Revue populaire*, 24, 4 (avril 1931), p. 64.

¹¹ « Les bouillons de viande légers n'ont de valeur que pour éveiller l'appétit. ». Sœur Marthe, « Les choses féminines : soupes », *La Revue moderne*, janvier 1925, p. 49.

¹² « Les soupes à la crème méritent de figurer au nombre des nombreux plats chauds qui constituent le mets principal du dîner ou du souper. ». Auteur inconnu, « Recettes », *La Terre de chez nous*, 16 janvier 1935, p. 6.

¹³ « Joseph Campbell qui exploitait déjà une fabrique à Camden depuis 1869. C'est vers cette date que la "soupe en boîte" commença à devenir populaire chez nos ménagères soucieuses de perdre le moins de temps possible

grande simplicité. Elles influent aussi sur l'alimentation, car le nombre limité de saveurs disponibles sur le marché normalise la consommation. Cependant, comme notre recherche a exclu le contenu publicitaire des magazines il est difficile de connaître les saveurs existantes à l'époque. À ce propos, un article de *La Revue moderne* en 1937 nous donne quelques pistes. On y mentionne que les soupes du marché les plus appréciées sont les soupes poulet et nouilles et les crèmes de champignons ou de tomates et que de nouvelles saveurs de soupes sont maintenant disponibles, comme celles aux fèves ou au maïs¹⁴. Cela ne nous permet pas pour autant de nous prononcer sur la consommation d'un tel produit. Par ailleurs, étant donné que ces produits nécessitent seulement d'être réchauffés, leur présence dans les recettes est limitée. Des neuf occurrences de soupes que nous avons rencontrées, six sont aux tomates, deux sont aux champignons et une est aux pois. Dans chacun des cas, ces soupes condensées ne sont pas utilisées comme plat d'entrée, mais plutôt comme base pour faire une sauce.

Les soupes à base de bouillon représentent en moyenne 39 % des recettes de soupes recensées, ce qui en fait le type de soupe le plus important de notre corpus. Par ailleurs, nous avons constaté que leur présence dans les chroniques augmente dans la dernière décennie de l'étude. Elles peuvent être à base d'eau ou elles peuvent contenir du bouillon de viande ou de légumes déjà préparé. Lorsqu'elles sont à l'eau, les soupes se composent d'un morceau de viande, soit des restes de boucheries ou une carcasse, des légumes aromatiques, comme des carottes, oignons, céleris, navets et divers aromates. Elles produisent leur propre bouillon par la distribution des saveurs contenues dans les aliments qui entrent dans leur confection et nécessitent d'être dégraissées avant d'être servies. Les bouillons peuvent être dégustés seuls ou avec une garniture légère, telle une julienne de légumes, ce qu'on appelle un consommé¹⁵. Quand la garniture de la soupe est plus substantielle, elle peut se composer d'un mélange de légumes, de viande, de riz, d'orges ou de vermicelles. Les soupes peuvent aussi être servies gratinées, comme celles aux oignons. De façon générale, les légumes les plus répandus dans les soupes au bouillon sont les carottes, les céleris et les navets qui font office d'aliments aromatiques. Les tomates, qu'on retrouve 18 fois dans les recettes de

à faire la "popotte". ». Auteur inconnu, « À bâtons rompus dans les tomates : notes brèves sur un fruit... ou un légume », *La Terre de chez nous*, 23 novembre 1938, p. 14.

¹⁴ Marjolaine, « Tout évolue : les préparatifs du lunch ne sont plus qu'une agréable occupation », *La Revue moderne*, Montréal, 18, 8 (juin 1937), p. 40.

¹⁵ Mme Rose Lacroix, « Mon cours d'Art culinaire : Consommé julienne », *La Revue populaire*, Montréal, 36, 1 (janvier 1943), p. 44.

soupes (neuf fois dans les soupes au bouillon, six fois dans les soupes en purée et trois fois dans les soupes à la crème), sont surtout présentes dans la dernière décennie de notre étude.

Les soupes dites à la crème, qui comptent pour 21 % des recettes de soupe, n'utilisent pas nécessairement de la crème dans leur préparation. Seulement 10 soupes de notre échantillon en contiennent, dont deux qui la proposent en option et deux qui ont recours à un substitut de crème, soit de la crème de riz. Autrement, ce sont majoritairement les soupes à base de lait qu'on nomme ainsi au cours de la période. Leur consistance crémeuse résulte de leur épaissement avec de la farine et un corps gras, ce qu'on nomme un roux, qui est allongé avec du bouillon ou avec plus de lait. En fin de période, on observe une diversification dans les appellations de soupes à la crème, avec l'apparition des termes bisque ou chowder, qui empruntent aux traditions culinaires françaises et américaines¹⁶. Enfin, les soupes dites en purée, qui comptent pour 21 % des recettes de soupe, peuvent être à base de bouillon ou de lait et elles ont comme caractéristique d'avoir une consistance homogène permise par la réduction de ses aliments. Les soupes à la crème ou en purée utilisent principalement du blé d'Inde, des pommes de terre, de la citrouille ou des huîtres.

1.1.1.2. Les salades

La première catégorie de salades est celle des salades simples. Elles représentent 13 % des salades de notre corpus. Elles ont comme caractéristique d'avoir un seul ingrédient, en plus d'être accompagnées d'une sauce, majoritairement une vinaigrette, et d'une herbe à l'occasion. Les légumes les plus utilisés pour ce type de préparation sont les betteraves, les pommes de terre, les carottes, les concombres et les tomates. Par la suite vient la catégorie des salades dites en feuille, qui totalisent 14 % des salades de notre recensement. Elles sont à base de légumes en feuilles, comme de la laitue, du cresson, de la chicorée ou du chou. Il n'y a pas de grandes tendances quant à leur composition qui peut inclure des légumes frais ou cuits, des fruits, mais aussi des œufs cuits durs, du fromage, du poisson ou des condiments vinaigrés comme des câpres. De façon générale, la sauce utilisée pour lier les ingrédients est une vinaigrette.

¹⁶ Joël Robuchon (dir. Avec le concours du Comité gastronomique), *Le grand Larousse gastronomique*, Paris, Larousse, 2000, p. 101 et p. 348.

La catégorie des salades composées est la plus importante de ce groupe avec 32 % du total des salades de notre échantillon. Nous avons rassemblé dans cette catégorie toutes les salades qui comportent trois ingrédients principaux ou plus, et qui ne sont pas mélangées lors de la préparation, avec un légume en feuille. Les betteraves, les concombres, les piments verts et les pois figurent en moyenne 10 fois dans ce type de salades, tandis que nous avons retrouvé les carottes 16 fois, les céleris 25 et les pommes de terre 21. Les tomates, pour leur part, sont quasiment absentes de cette catégorie avec seulement trois apparitions. Les fruits se taillent aussi une place dans les recettes de salade composée, les pommes étant les plus utilisées.

Au cours de la période, le changement le plus important dans cette catégorie se produit au niveau de la cuisson des légumes qui composent les salades. Ainsi, si on retrouve les carottes cuites au début de la période, elles sont employées plus fréquemment crues vers la fin. Il en va de même pour les poivrons verts qu'on utilise crus à partir des années 1940. En outre, les pommes de terre, qui sont toujours cuites, voient leur présence dans les salades diminuer au tournant de la dernière décennie. La découverte des vitamines et le constat de leur détérioration lors de la cuisson peuvent expliquer cette transition vers une plus grande utilisation des légumes crus dans les salades. Les chroniques rappellent fréquemment l'importance de les consommer crus : « quant aux légumes on devrait les servir à l'état cru chaque fois que cela peut se faire pour qu'ils fournissent les éléments nutritifs qu'ils renferment à l'état naturel¹⁷. »

La découverte des premières vitamines, qui se produit dans les années 1910, va marquer le début d'un nouveau courant de la nutrition identifié par Harvey Levenstein comme étant la Newer Nutrition¹⁸. À partir de cette découverte, les fruits et les légumes, qui étaient auparavant peu valorisés, car ils étaient faibles en calorie et apportaient de cette façon peu de chaleur à l'organisme, vont rapidement devenir un élément central des prescriptions alimentaires. Cette révolution dans le domaine de la nutrition va aussi renforcer l'idée que la bonne alimentation peut être bénéfique pour la santé populaire. Cependant, les effets de

¹⁷ Auteur inconnu, « Les fruits et les légumes et leurs effets sur la santé », *La Terre de chez nous*, 14 août 1935, p. 5. Voir aussi : Mme Rose Lacroix, « L'alimentation de l'écolier : Sauce française », *La Revue populaire*, 39, 9 (septembre 1946), p. 42

¹⁸ H. Leveinstein, *Revolution at the Table*, p. 147 à 160.

cette nouvelle approche ne se font pas sentir immédiatement chez la population et dans les sources que nous avons consultées. Caroline Durand situe l'intégration de ces connaissances nutritionnelles dans le discours des autorités gouvernementales au Québec et au Canada dans l'entre-deux-guerres¹⁹. Pareillement, Harvey Levenstein affirme qu'il faut attendre le début des années 1930 pour voir la pénétration de ces acquis, moment où il est devenu possible de mesurer la quantité de vitamines dans les aliments. Cela permet d'émettre des recommandations quant aux quantités de chaque type d'aliment qu'il faut ingérer. Les observations de ces deux historiens correspondent aux nombreux changements dans les recettes que nous avons dépouillées qui se produisent dans la deuxième moitié de notre période d'étude.

Nous croyons que le passage des légumes cuits aux légumes crus est aussi valorisé par la qualité gustative des légumes crus dans les salades. En effet, le croquant de la crudité semble être une texture recherchée dans les salades composées : « il est de toute importance que les légumes soient frais, croquants parfaitement secs et nappés d'une sauce bien assaisonnée. C'est la base de toute bonne salade.²⁰ » Ou encore que : « les légumes hachés trop fin n'offrent rien à croquer sous la dent et la première vertu d'une salade est d'être croquante²¹. » Bien qu'il soit possible que l'attrait pour la texture croquante des légumes existât au début de la période, nous n'en avons retrouvé aucune mention. De plus, l'augmentation des légumes crus dans les salades appuie selon nous l'idée que leur consommation est un exemple d'un goût qui se développe conjointement avec l'évolution des connaissances scientifiques. La valeur nutritive supérieure des légumes crus n'influe pas nécessairement sur la préférence pour la texture croquante, mais l'une et l'autre ont le potentiel de se renforcer mutuellement.

Mis à part les légumes, ces salades peuvent aussi comprendre des aliments protéinés. L'ingrédient qui revient le plus dans les salades composées est l'œuf cuit dur, présent dans 40 % des recettes compilées. Les poissons et les fruits de mer sont présents dans 33 % des recettes de cette catégorie où on a recours entre autres, au saumon, à du poisson blanc, au

¹⁹ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 112.

²⁰ Marjolaine, « Tout évolue : les préparatifs du lunch ne sont plus qu'une agréable occupation », *La Revue moderne*, 18, 8 (juin 1937), p. 40

²¹ Bella Cousineau Kerr, « Autour de la table : Mangeons des salades », *La Terre de chez nous*, 6 juillet 1949, p. 4.

homard ou à des crevettes. Elles utilisent aussi dans 33 % des cas des protéines animales, la viande de volaille étant la plus employée. De façon moins significative, ces salades contiennent des pâtes alimentaires, du riz, du fromage ou certains condiments comme des câpres, des cornichons ou des olives. Enfin, pour ce qui est des sauces, les vinaigrettes comme les mayonnaises, sont employées autant l'une que l'autre.

La quatrième catégorie de salades est celle des gelées. Elles représentent 23 % des salades de notre échantillon. Nous constatons qu'elles ne sont pas présentes dans la première décennie de notre étude. Pourtant l'usage de la gélatine en cuisine remonte avant les années 1920. Caroline Coulombe a d'ailleurs trouvé une première occurrence de gélatine dans son corpus en 1878. Comme leur nom l'indique, les gelées ont comme caractéristique principale d'être prises dans un moule avec de la gélatine et démoulées au moment de servir. La gélatine, bien que souvent nature, peut aussi être au citron. Elle peut être dissoute dans plusieurs liquides comme du bouillon, de l'eau de cuisson, du lait, du jus de fruits (orange, citron, tomate). Dans 48 % du temps, elles contiennent une ou plusieurs protéines, ce qui en fait la catégorie de salade qui en compte le plus. Pour ce qui est des poissons et des fruits de mer, le saumon est l'ingrédient le plus utilisé, tandis que pour les viandes c'est le poulet. Pour les gelées composées uniquement de légumes ou de fruits, les plus fréquemment proposés sont le chou, les pois verts, les céleris et les ananas. Dans tous les cas de salades en gelée relevés, la mayonnaise est la sauce d'accompagnement usuelle, sauf dans un cas où l'on suggère une sauce chili.

La dernière catégorie de salade est celle aux fruits, qui représente 9 % des salades de notre échantillon. Les salades de fruits sont majoritairement constituées de trois ingrédients ou plus et peuvent donc être considérées comme des salades composées. On y retrouve en quantité semblable des oranges, des pêches, des bananes et des poires, mais l'ananas est le fruit le plus utilisé avec sa présence dans 59 % des recettes. Il est intéressant de noter que mises à part les poires, aucun de ces fruits ne pousse au Québec. Le céleri est le seul légume qui entre dans la composition des salades de fruits. Enfin, la sauce la plus utilisée dans cette catégorie est la mayonnaise.

1.1.1.3. Les bouchées

Les bouchées ou les canapés ne sont pas une entrée à proprement parler, car ils ne se servent pas à table avec le reste du repas, mais avant et préférablement dans une autre pièce de la maison comme le salon²². Ils semblent surtout être réservés aux occasions spéciales. Nous avons retrouvé des recettes de bouchées presque uniquement dans les chroniques culinaires à thématique spéciale, comme Noël, ce qui démontre qu'ils ne sont pas une composante habituelle des menus quotidiens. Ils ont comme caractéristique principale de se consommer sans couverts. Les aliments les plus fréquemment utilisés dans leur préparation sont les fruits de mer, le fromage et les œufs cuits durs. De façon générale, ils se servent sur une rôtie, de la pâte feuilletée ou un biscuit qui font office de support pour les autres ingrédients. Ils peuvent aussi être farcis, tels un œuf ou un légume, ou encore roulés. Dans ce cas, il s'agit d'un morceau de pain que l'on recouvre d'une garniture que l'on roule et que l'on tranche ce qui donne un effet de tourbillon. Dans les chroniques, on suggère en plus différents aliments se prêtant bien à ce type de repas et qui ne nécessitent pas de recettes, comme les huîtres, les olives, les noix, les fromages, les marmelades, les pâtés de viande ou les fruits et légumes glacés.

Les bouchées ou les canapés peuvent constituer un repas en eux-mêmes s'ils sont servis dans une occasion de sociabilité comme le goûter ou le service du thé²³. Dans ces occasions, les bouchées ont comme fonction d'accompagner les boissons apéritives. Ces événements sociaux ajoutent une charge supplémentaire au travail de l'hôtesse, comme il est mentionné dans *La Revue moderne* en 1945 : « l'angoisse de servir un thé au moins aussi bien que les autres quand cet événement arrive à la suite d'une douzaine où l'on s'est efforcé à chacun d'éclipser le précédent²⁴. » Finalement, les chroniques portant sur ces réceptions ne se trouvent pas dans tous nos magazines. Seules *La Revue moderne* et *La Revue populaire* proposent des recettes leur étant spécialement consacrées, ce qui nous permet de supposer qu'elles témoignent d'une réalité sociale qui n'était pas répandue dans tous les milieux.

²² Marjolaine, « La gamme de la bonne cuisine », *La Revue moderne*, novembre 1933, p. 37.

²³ Auteur inconnu, « le régal impromptu », *La Revue moderne*, 10, 10 (septembre 1929), p. 54.

²⁴ Brigitte, « Pour l'épate », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 66.

1.1.2. Les plats principaux

Le plat principal est l'élément central du repas. Il joue un rôle dans la composition entière du repas, comme les autres plats s'accordent souvent à celui choisi pour le service principal. On affirme par exemple dans une chronique sur les repas végétariens qu'un souper végétarien ne devrait pas comprendre de salade, sinon uniquement aux fruits, ni de soupe qui a un goût de légumes²⁵. Le dessert lui aussi doit être choisi en fonction du menu. Si le repas est riche, il est de mise d'offrir un dessert léger²⁶. La forme du plat principal lui-même peut varier, comme c'est le cas des services de types buffets qui permettent de varier la prise des repas lors de réceptions festives comme Noël ou un mariage.

Les plats principaux ont été classés selon l'aliment principal utilisé. Dans un premier temps, nous aborderons les plats à base de légumes, suivis de ceux à base d'œufs, de produits de la mer, de viande et de volailles et ceux à base de céréales ou de grains comme le riz, les pâtes alimentaires et les sandwichs. Il est important de préciser que les plats de légumes proposés dans les recettes ne sont pas tous des plats principaux. Plusieurs d'entre eux sont des accompagnements, mais comme ils sont intrinsèquement reliés au plat principal, nous avons préféré les traiter ensemble.

1.1.2.1. Les légumes

La découverte des vitamines, dans les années 1910, transforme radicalement la place que les légumes prennent dans les discours sur l'alimentation. Les autorités gouvernementales et les spécialistes de la santé vont adopter ces nouvelles connaissances et encourager à maintes reprises une plus grande consommation de fruits et de légumes²⁷. Cela se reflète dans les chroniques culinaires des magazines, qui effectuent diverses recommandations sur la composition des menus quotidiens et les portions de légumes

²⁵ Madame Betty D. Supplée, « L'institut "Radio Home Makers" du Canada suggère la façon de préparer d'une manière appétissante un dîner végétarien », *La Revue populaire*, 21, 10 (octobre 1931), p. 62.

²⁶ Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine : des desserts frais pour les menus d'été », *La Revue populaire*, 42, 8 (août 1949), p. 20.

²⁷ « Les légumes apportent à notre organisme [...] des vitamines nécessaires à la vie. [...] Mangez beaucoup de légumes, que ceux-ci accompagnent toutes vos préparations culinaires. Vous aurez ainsi satisfait l'organisme et varié à l'infini vos recettes. ». RR. SS. de la Présentation, « Cours d'étude pour les équipes d'étude féminines : 17^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 12 mars 1941, p. 26.

recommandées. On affirme par exemple que chaque menu devrait contenir des légumes cuits, crus ou en conserves²⁸. Pour assurer la plus grande valeur nutritive des légumes cuits on conseille de cuire les légumes couverts, dans le moins d'eau possible et d'en réduire le temps de cuisson²⁹.

Le premier mode de préparation que nous avons identifié est celui des cuissons dans un liquide comme du bouillon, mais nous allons surtout nous intéresser aux préparations en sauce qui comptent pour 67 % des recettes de ce groupe. Les plats en sauce mettent en scène un seul légume. Par leur simplicité, nous présumons qu'ils sont des plats d'accompagnement, car ils ne permettent pas de constituer un plat en soi d'un point de vue nutritif. Les légumes les plus utilisés dans de telles préparations sont les légumineuses et les légumes du printemps, comme les asperges, les radis ou les carottes nouvelles. Pour ce qui est des sauces elles-mêmes, les diverses variations de sauces blanches dominent, qu'elles soient à la crème, au fromage ou une simple béchamel. Les légumineuses, quant à elles, sont en grande majorité apprêtées avec une sauce aux tomates.

À titre de deuxième catégorie de légumes, nous avons rassemblé les cuissons dans un corps gras qui comptent pour 20 % des recettes de légumes. Tout d'abord, il y a les légumes sautés dans un corps gras, comme des légumes au beurre, au lard ou alors glacés, c'est-à-dire caramélisés par l'ajout de sucre dans le beurre. Dans ce type de préparation, un seul légume est utilisé, ce qui ne répond pas à la définition d'un plat complet en fonction des préceptes de la nutrition et nous permet de les classer comme des accompagnements. Ensuite, nous avons regroupé les recettes dont la cuisson nécessite de plonger l'aliment dans un corps gras. On peut donc penser aux beignets, aux boulettes, aux croquettes ou aux

²⁸ « Dans chaque menu il devrait y avoir un plat de légumes crus et un plat de légumes cuits puisque les légumes sont les principaux pourvoyeurs de sels minéraux et de vitamines. ». RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 14^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 19 février 1941, p. 14. Voir aussi : Auteur inconnu, « Consommons plus de légumes », *La Terre de chez nous*, 5 février 1941, p. 10. ; Brigitte, « Un secret de santé ? », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 24. ; Mme Rose Lacroix, « Mon cours d'art culinaire : La préparation des menus quotidiens », *La Revue populaire*, 33, 10 (octobre 1930), p. 22. ; Mme Rose Lacroix, « Mon cours d'Art culinaire : Qu'entend-on par alimentation rationnelle », *La Revue populaire*, 36, 1 (janvier 1943), p. 44.

²⁹ « Les substances minérales se dissolvent aisément dans l'eau où cuisent les légumes et plus cette cuisson est longue plus la quantité de minéraux dissous est considérable. Les vitamines sont endommagées par la chaleur et l'oxydation. On prévient cette perte en tenant la casserole bien couverte. ». Auteur inconnu, « Comment faire bouillir les légumes », *La Terre de chez nous*, 30 mars 1932, p. 406. Voir aussi : Auteur inconnu, « Les fruits et les légumes et leurs effets sur la santé », *La Terre de chez nous*, 14 août 1935, p. 5 ; Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine », *La Revue populaire*, 42, 7 (juillet 1949), p. 20.

légumes frits. Dans ces recettes, les légumes sont préalablement cuits, travaillés selon la forme désirée, panés et frits. La pomme de terre est l'ingrédient le plus utilisé dans ce type de préparation, que ce soit en elle-même ou alors comme base pour lier les autres éléments entre eux, bien que d'autres soient proposés comme les aubergines, les céleris, les choux fleurs ou les tomates.

Dans la troisième catégorie, nous avons regroupé les plats qui cuisent au four, qui comptent pour 28 % des recettes de légumes. Le mode de préparation dominant dans cette catégorie est celui des légumes cuits en casserole. La casserole se définit par la disposition des aliments qui entrent dans sa confection, ce que Caroline Coulombe a décrit comme étant des préparations en étages³⁰. Cette répartition alternative de couches d'ingrédients est un type de préparation présent dans toutes les grandes catégories de plat que nous avons retrouvées. Nous remarquons une transition dans la nomenclature du plat au cours de la période. Alors que dans les 15 premières années de notre étude, on nomme les plats cuits en casserole des gratins, cette appellation est progressivement remplacée par casserole au milieu des années 1930. Les gratins ou casseroles se composent d'un ou deux légumes souvent accompagnés de pommes de terre, d'un liquide ou d'une sauce généralement à base de produits laitiers, puis selon les cas de fromage et de chapelure. En outre, la nature plus consistante de ces préparations nous permet de croire qu'elles étaient servies en repas principal. Dans certains cas toutefois, notamment lorsque le seul légume est la pomme de terre, nous considérons que ces plats pouvaient tenir lieu d'accompagnement, pensons par exemple à un gratin dauphinois.

1.1.2.2. Les œufs

Comme seconde catégorie de plats principaux, nous avons regroupé les recettes dont l'élément de base est un œuf. Bien qu'ils forment une petite catégorie en tant qu'ingrédients principaux, les règles alimentaires de la religion chrétienne qui demande le respect de certains jours maigres expliquent qu'on dédie certaines recettes à la préparation de cet aliment substitut. Les œufs sont incorporés dans de nombreuses recettes comme celles de gâteau, qui ne sont pas le sujet de cette partie. Lorsqu'ils sont cuits durs on les retrouve aussi

³⁰ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p.123.

fréquemment comme ingrédients des salades ou combinés à plusieurs reprises avec le poisson ou avec la viande.

Le plat principal à base d'œuf le plus courant est le soufflé qui représente 32 % des recettes d'œufs de notre corpus. La texture du soufflé s'obtient par la mise en neige des blancs d'œufs qui assure son côté aérien. Les soufflés sont tout à fait désignés pour faire office de plats principaux pour les jours maigres ou le carême, comme ils combinent deux éléments protéinés qui en général ne sont pas de la viande. Les soufflés semblent gagner en popularité en milieu de période : nous n'avons relevé que trois occurrences dans les 15 premières années, mais nous en avons recensé 20 dans les 15 années suivantes. Ce type de préparation mélange les œufs avec un ingrédient protéiné ou un légume et se cuit au four. Le poisson, qu'il soit frais, qu'il soit en boîte ou qu'il s'agisse de restant est l'aliment le plus proposé dans les soufflés, suivi de près par le fromage. Lorsqu'on le mentionne dans les recettes, c'est une sauce blanche qui doit accompagner le soufflé.

L'omelette est la deuxième préparation en importance dans cette catégorie avec 18 % des recettes d'œufs. Les omelettes sont de composition relativement simple et sont composées presque uniquement de légumes. Bien qu'elles soient associées au déjeuner de nos jours, aucun indice dans les chroniques culinaires dépouillées ne nous permet d'identifier à quel moment de la journée on les servait. Cela s'explique par le fait que le déjeuner a une présence discrète dans notre corpus³¹. Lorsqu'on l'aborde dans les articles, c'est surtout pour proposer certains ingrédients qui peuvent diversifier l'assiette comme les gaufres, le fromage ou le gruau d'avoine. Cependant, aucune recette de déjeuner n'a été trouvée dans notre corpus.

³¹ Vers la fin de la période, nous avons trouvé trois articles qui rappellent l'importance du déjeuner pour l'organisme et qui s'inquiètent de la faible consommation du déjeuner chez la population. On y mentionne que c'est le repas le plus important de la journée et que c'est une habitude qui s'apprend. Il est donc possible de supposer que le déjeuner va devenir un aspect plus important des prescriptions alimentaires dans les années qui suivent notre étude, mais sa présence dans les chroniques n'est pas assez significative pour l'aborder dans le mémoire. Christine Péliissier, « Les enfants autour de la table », *La Revue moderne*, 27, 4 (août 1945), p. 18 ; Auteur inconnu, « Un bon déjeuner très important », *La Terre de chez nous*, 12 janvier 1944, p. 13 ; Bella Cousineau Kerr, « Autour de la table : importance du déjeuner », *La Terre de chez nous*, 2 novembre 1949, p. 16.

1.1.2.3. Les produits de la mer

La place substantielle réservée aux recettes à base de produits de la mer semble tenir au respect des prescriptions alimentaires religieuses plutôt qu'à la préférence pour ces aliments. En effet, les informations collectées donnent à penser que le poisson est loin d'être populaire dans la population générale³². Pour justifier sa faible consommation, on indique par exemple que « parfois c'est réellement la difficulté de s'en procurer qui est en cause, mais plus souvent c'est le dégoût qu'on éprouve pour cet aliment ³³ ». On affirme également que si les gens n'aiment pas le poisson c'est qu'on leur sert toujours de la même façon, ce qui explique en un sens le nombre important de recettes dédiées à sa préparation. Pour encourager la consommation des fruits de mer ou du poisson, on évoque fréquemment l'idée que ce sont des produits recherchés par les gourmets³⁴. Il est intéressant de noter que peu d'arguments sur sa valeur nutritive ou sur son prix abordable sont utilisés pour stimuler sa consommation. Au contraire, on indique qu'il est moins nutritif que la viande et relativement coûteux. En faisant référence aux gourmets, il semble qu'on fasse reposer la valeur de cet aliment sur la supériorité gustative d'un groupe social distinct³⁵.

Les fruits de mer, en tant qu'élément principal d'un plat, figurent peu dans notre échantillon. Ils ont trois modes de préparations dominants, en sauce dans 41 % des cas, frits dans 28 % et en casserole dans 17 %. L'huître est l'espèce la plus utilisée ; elle est présente dans 59 % des recettes de fruits de mer. La façon principale de servir les huîtres est en friture. Cette préparation requiert de paner les huîtres dans des miettes de pain ou de biscuits avant de les faire frire. Néanmoins, si elles sont cuites dans les recettes, cela ne veut pas dire qu'on

³² Quand une telle remarque est faite, les chroniques excluent toujours les populations côtières qui vivent de la pêche. On ne remet jamais en doute leur consommation de poisson et leur préférence pour ce produit.

³³ École ménagère de Rimouski, « L'hygiène de l'alimentation : huitième leçon, les viandes et le poisson », *La Terre de chez nous*, 20 décembre 1944, p. 14.

³⁴ « La délicatesse de l'huître en fait un aliment recherché des gourmets. », Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine », *La Revue populaire*, 39,10 (octobre 1946), p. 20 ; « Sa valeur nutritive, comme tous les produits marins, est indiscutable. Consommé frais ou en conserve, le homard fait le délice des plus fins gourmets ». Mme Rose Lacroix, « mon cours d'art culinaire : Crustacés et Mollusques », *La Revue populaire*, 33, 11 (novembre 1940), p. 22.

³⁵ Notre recherche n'a pas traité de la relation qui existe entre les classes sociales et les goûts alimentaires, mais plusieurs travaux en histoire de la sensibilité, inspirés des recherches de Pierre Bourdieu sur l'habitus de classe et la distinction sociale, portent sur le sujet. Voir : Pierre Bourdieu, *La distinction : critique sociale du jugement* ; Bob Ashley « Consumption and Taste », dans *Food and Cultural Studies*, p. 59–73. ; Alan Warde, Lydia Martens, *Eating Out: Social differentiation, Consumption and Pleasure*, Cambridge, Cambridge University Press, 2000, 246 p.

ne les mange pas crues, simplement cette méthode ne nécessite pas de directives. Dans les chroniques, on mentionne tout de même que les huîtres crues se consomment avec du jus de citron ou de la sauce piquante et que ce sont les assaisonnements traditionnels de ce coquillage³⁶. On précise également que la consommation des huîtres nature ou frites se fait à l'apéritif.

La principale façon de préparer les fruits de mer est en sauce. L'huître est l'aliment le plus utilisé dans cette préparation, mais on retrouve d'autres coquillages comme des moules ou des pétoncles et quelques crustacés comme des écrevisses, des crevettes ou du homard. Pour ce qui est des sauces, elles sont blanches quand elles accompagnent les huîtres, mais sans tendance générale pour les autres. Lorsqu'on les apprête en sauce, les fruits de mer sont fréquemment servis sur un support tels un vol-au-vent, un shortcake, une tartelette ou encore des rôties. Dans la préparation en casserole des fruits de mer, le dernier étage est majoritairement composé de chapelure ou de miette à l'exception d'une recette de gratin aux pétoncles proposée en novembre 1940 dans *La Revue populaire* qui utilise plutôt du parmesan (Figure 1). Cette recette propose également de présenter le plat dans un coquillage, ce qui nous permet de supposer qu'il s'agit d'une recette de coquille Saint-Jacques telle qu'on la connaît aujourd'hui.

³⁶ Dr. F., « Avec quoi faut-il manger les Huîtres ? », *La Revue moderne*, 2, 12 (novembre 1921), p. 2-4. Voir aussi : Rose Lacroix, « mes recettes de cuisine », *La Revue populaire*, 39, 10, (octobre 1946), p. 20.

Figure 1

COQUILLES DE PÉTONCLES
(Scallops)

1 livre de pétoncles
1 cuillerée à table de beurre
1 cuillerée à table de farine
 $\frac{3}{4}$ de tasse de crème claire
2 jaunes d'œufs
 $\frac{1}{2}$ tasse de gruyère ou parmesan
sel, quelques grains de cayenne
et de moutarde

Chauffer les pétoncles dans leur jus jusqu'à ce qu'ils rident. Egoutter et couper en petits morceaux. Fondre le beurre, ajouter la farine et brasser jusqu'à ce que crèmeux. Mouiller avec la crème, tourner pour obtenir une sauce bien lisse, battre légèrement les jaunes d'œufs, les ajouter à la sauce en évitant soigneusement de laisser bouillir. Assaisonner et y joindre les pétoncles. Mettre dans des coquilles beurrées, saupoudrer de fromage et faire griller à four chaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Cette petite entrée doit être servie brûlante. Si l'on ne possède pas de coquilles, on peut mettre cette préparation sur des rôties.

Mme Rose Lacroix, « Mon cours culinaire : Coquilles de pétoncles », *La Revue populaire*, 33, 10
(novembre 1940), p.70.

Nous avons relevé une quinzaine d'espèces différentes de poisson dans les recettes que nous avons dépouillées. Cependant, le saumon et la morue sont les espèces les plus utilisées. Généralement on ne précise pas l'espèce de poisson à utiliser, ce qui est le cas dans 31 % des recettes. On se limite à indiquer par exemple de choisir un filet de poisson, un poisson blanc ou un poisson au choix. Pour les autres espèces, nous avons retrouvé quelques occurrences de hareng, de flétan, d'aiglefin, de truite et de sole. Il est intéressant de voir qu'il existe certaines distinctions dans la variété de poisson présente dans les magazines. *La Revue moderne* est la seule à suggérer certains poissons comme l'aloise, le colin, la carpe, le brochet et la raie. C'est aussi cette revue qui propose le plus grand nombre de recettes de poisson avec près de 40 % de celle présente dans notre corpus. Comme elle s'adresse à un lectorat plus nanti, il semble plausible que ces recettes contiennent plus souvent du poisson, car c'est

un produit que l'on considère cher à l'époque. De plus, 50 % des recettes de saumon de notre corpus utilisent du saumon en boîte, un produit beaucoup moins cher qu'un filet de poisson frais. La variété de poisson disponible en ville était peut-être plus grande qu'à la campagne, ce qui expliquerait en partie cette distinction. Toutefois, comme *La Revue populaire* propose sensiblement les mêmes poissons que les deux revues rurales, on peut supposer que le prix est le facteur principal qui affecte la consommation de cet aliment.

Le premier type de préparation que nous avons identifié regroupe les cuissons dans un liquide qui comptent pour 21 % des recettes de poisson. Les poissons peuvent être marinés, cuits au bouillon ou pochés, mais c'est majoritairement en sauce qu'ils sont cuisinés. L'ajout de légumes est somme toute limité dans ce type de préparation. Pour ce qui est des sauces, les recettes suggèrent l'usage de sauce blanche et de sauce aux tomates en nombre égal. Lorsque nous nous attardons aux dates, nous remarquons que 83 % des sauces blanches sont proposées dans la première moitié de la période et que toutes les sauces aux tomates se situent après 1935 (Annexe E).

Ce passage de la sauce blanche à la sauce aux tomates qui semble s'effectuer a aussi été observé dans les plats de pâtes alimentaires (Annexe F). Pour expliquer cette transition, nous pouvons présumer que l'intensification de l'immigration au Canada pourrait justifier la plus grande consommation de ce type de sauce qu'on associe souvent à la tradition culinaire italienne. Cependant, l'historiographie s'entend pour dire que les influences culinaires étrangères se font peu sentir dans la cuisine canadienne avant les années 1949³⁷. La plupart des chercheurs préfèrent même la date de l'Expo 67 comme événement déclencheur d'une ouverture culinaire sur le monde³⁸. Lors de notre dépouillement, nous avons trouvé 27 recettes, dont le titre à une appellation italienne, mais en consultant la grille d'analyse de Maude Labonté, nous constatons que le nombre de recettes qui comportent des influences

³⁷ Le mémoire de maîtrise de Maude Labonté se distingue de la plupart des études sur le sujet qui font remonter les influences étrangères à l'expo 67. La recherche effectuée par cette dernière démontre que « l'ouverture sur le monde culinaire au Québec ne prend pas naissance avec l'arrivée d'Expo 67, mais qu'elle s'amorce lentement dans les années 1950 et qu'elle connaît ensuite une croissance dans les années 1950. ». Maude Labonté, « *Ma fourchette voyage* » p. 26. Du côté du Canada anglais, Valerie J. Korinek fait elle aussi remonter la date de l'influence étrangère sur la cuisine canadienne aux années 1950. Valerie J. Korinek, *Roughing it in the Suburbs. Reading Chatelaine Magazine in the Fifties and Sixties*, Toronto, University of Toronto Press, 2000, p. 408.

³⁸ Au sujet de l'influence d'Expo 67 sur la cuisine canadienne consulté les travaux des auteurs suivants : Nathalie Cooke, Yvon Desloges et Rhona Reechman Kelly.

italiennes est encore moindre³⁹. Il semble donc qu'à l'époque de notre étude, l'utilisation de la sauce tomate ne soit pas directement liée à la pénétration de la cuisine italienne dans le paysage culinaire de la province. Nous pouvons émettre l'idée que la transition de la sauce blanche à la sauce aux tomates peut s'expliquer par l'intensification des recommandations sur la consommation des légumes au cours de la période. Ainsi il se peut que le souci des magazines de mettre en pratique les prescriptions alimentaires ait entraîné un plus grand usage des tomates dans les recettes. Les tomates sont aussi fréquemment définies comme une source importante et abordable de vitamine C⁴⁰. Enfin, un article dans *La Terre de chez nous* paru en 1935 mentionne que « la tomate fournit un bon exemple du changement qui s'est produit dans l'opinion publique au sujet des denrées alimentaires. Il y a [10 ans] ce fruit était considéré avec méfiance. Aujourd'hui, les conserves de tomates sont le produit principal des conserveries canadiennes⁴¹. » Cet extrait concorde avec le moment où nous avons remarqué une augmentation de leur usage et nous rappelle également de ne pas oublier le poids de l'industrie alimentaire dans les facteurs qui expliquent leur plus grande utilisation.

Les cuissons dans un corps gras représentent 33 % des recettes de poisson. Nous avons regroupé d'une part les poissons frits, rôtis ou grillés, de l'autre ceux cuits sous forme de boulettes ou de croquettes. Les trois premiers types de cuissons utilisent le poisson en filet et frais, en comparaison avec les croquettes ou les boulettes qui permettent d'utiliser des restes de poisson ou alors des conserves. Ces trois modes de cuisson sont limités dans leurs ingrédients à un morceau de poisson, un corps gras et des aromates. Ils sont souvent accompagnés d'une sauce, mais cette dernière est préparée séparément du poisson, ce qui les distingue de ceux cuits en sauce. Les sauces sont fréquemment aromatisées au citron, elles peuvent être blanche ou à base d'un roux, aux tomates ou encore de type tartare.

³⁹ Sa méthodologie de recherche, basée sur l'étude rigoureuse du degré d'authenticité des recettes ethniques et sur les différentes phases d'intégration des éléments ethniques (les ingrédients, les techniques, etc.) dans les recettes nous a permis de disqualifier plusieurs recettes à nomination ethnique, comme une recette d'ananas à l'italienne retrouvé dans *La Revue populaire* en 1937 qui ne semble pas avoir beaucoup de lien avec la cuisine italienne sauf le nom. La présence peu significative des influences ethniques au cours de notre période d'étude, sauf celles qui proviennent des peuples colonisateurs et du voisin américain, nous a conduit à ne pas traiter de cet aspect dans notre mémoire.

⁴⁰ Auteur inconnu, « Les fruits et la santé », *La bonne fermière* 14, 1-4 (janvier, février, mars, avril 1932), p. 8. ; Mme Rose Lacroix, « Mon cours d'Art culinaire : Qu'entend-on par alimentation rationnelle », *La Revue populaire*, 36, 1 (janvier 1943), p. 44. ; Auteur inconnu, « La conservation du jus de tomates à la maison et sa valeur alimentaire », *La Terre de chez nous*, 28 septembre 1932, p. 6.

⁴¹ Auteur inconnu, « Les conserves de tomates », *La Terre de chez nous*, 2 janvier 1935, p. 6.

La troisième catégorie est celle des poissons cuits au four et représente 36 % des recettes. Nous y avons rassemblé trois sortes de plats, soit les casseroles, les pâtés ou les poissons farcis. Le saumon est l'espèce la plus utilisée qu'il soit en conserve ou frais. Les casseroles font alterner un étage de poisson, avec un étage de sauce auquel on peut ajouter un étage de légumes comme des pommes de terre. Le dernier étage est généralement composé de pommes de terre, ou alors d'une chapelure à laquelle on peut mélanger du fromage. La casserole peut aussi prendre d'autres noms. On y réfère parfois comme une fricassée, un hachis ou un gratin, mais on recourt à la même logique de disposition des aliments à étages dans chacun de ces plats. Pour ce qui est des pâtés, ils sont toujours au saumon. La farce n'est pas nécessairement disposée entre deux croûtes de pâtes brisées puisque fréquemment une couche de miettes fait office de pâte. Ces recettes sont composées de peu d'ingrédients, elles sont souvent limitées au saumon, à la croûte et à la sauce qui lie le poisson. La sauce est toujours blanche et elle peut être aromatisée au catsup de tomates ou au fromage. Les poissons farcis quant à eux sont principalement du poisson blanc en filet. Ils sont cuits au four et recouverts d'une couche de farce qui se compose de pain et d'oignon, à laquelle on ajoute à l'occasion d'autres ingrédients comme des huîtres ou des champignons. Ce type de préparation a comme particularité d'être proposé, dans 75 % des cas, au cours de la dernière décennie de notre étude.

1.1.2.4. Les viandes et les volailles

La viande est l'aliment le plus employé dans la catégorie des plats principaux avec 332 recettes la mettant en vedette. C'est l'aliment à la base de la majorité des repas quotidiens et la protéine la plus appréciée par la population⁴². Cependant, cette grande consommation de viande est de plus en plus critiquée par les autorités en place au cours de la période qui font la promotion d'une diète moins substantielle en protéine carnée⁴³. L'examen des recettes que nous avons mené ne permet pas de témoigner de la réussite de cette entreprise, comme nous avons relevé en moyenne par année 17,7 recettes de viande dans la première période de notre étude et 28 recettes de viande dans la seconde. Il ne se

⁴² « Les Canadiens sont de gros mangeurs de viande, car la consommation de bœuf, de porc et d'agneau a été de 141,30 livres par tête en 1934. En 1933 elle n'était que de 136,99. ». Auteur inconnu, « La bœuf est maintenant la viande la plus recherchée », *La Terre de chez nous*, 7 août 1935, p. 5.

⁴³ Consulter la section « Recettes thématiques et substitutions » du présent mémoire.

produit donc pas une diminution, mais plutôt une augmentation du nombre de recettes de viande dans les années étudiées même si les critiques à son égard se multiplient. De fait, nous supposons que la place importante que prennent ces recettes dans la littérature culinaire atteste de la préférence populaire pour ce produit et de la difficulté à transformer l'habitude d'en manger.

Les recettes de viandes se distinguent des autres plats principaux, car elles proposent fréquemment l'accompagnement qui vient compléter l'assiette. Comme on le mentionne dans un article de *La Terre de chez nous* paru en 1941 : « les légumes sont l'accompagnement naturel de la viande⁴⁴. » Ils peuvent être servis en purée comme les pommes de terre ou les pois, ou simplement bouillis comme le blé d'Inde. On suggère de servir les légumes d'accompagnement variés en combinant par exemple des carottes, des petits pois, du navet ou des haricots sautés au beurre. Enfin, ils peuvent accompagner le plat principal sous forme de salade qu'elle soit en feuille ou en gelée. Les fruits sont eux aussi souvent mariés aux viandes, mais on les utilise sous forme de condiments, en compote, en gelée, en relish ou en sauce. Les pommes sont le fruit qu'on ajoute le plus souvent aux viandes. Certaines céréales sont également conseillées pour accompagner les protéines carnées, comme les macaronis au beurre, au fromage ou aux tomates, ou encore le riz.

Quatre sous-catégories de protéine carnée ont été formées pour faciliter la présentation soit les abats, le gibier, les volailles et les viandes rouges. Les abats rassemblent toutes les parties comestibles des animaux autres que la chair musculaire. Ils comptent pour 15 % des recettes de viande relevées. Ce sont principalement les organes internes qui sont consommés, comme le foie ou la cervelle des animaux de boucherie, mais aussi certaines pièces moins nobles comme les pattes. À l'époque de notre étude, ces parties sont reconnues pour leur haute valeur nutritive et leur consommation est fortement encouragée⁴⁵. Leur prix est abordable, ce que les chroniques ne manquent pas de rappeler : « Il est curieux de constater que les parties les plus nutritives de la viande sont pour la plupart du temps les moins coûteuses : le foie, les rognons et le cœur ont une saveur particulière et appréciée par

⁴⁴ RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'études féminines : l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 5 mars 1941, p. 12.

⁴⁵ Mme Rose Lacroix, « Cours d'art culinaire », *La Revue populaire*, avril 1937, p. 78. ; RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'études féminines : l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 5 mars 1941, p. 12.

les amateurs de bonne chère [sic]⁴⁶. » Bien que leur consommation soit promue tout au long de la période dans tous les magazines, nous remarquons que les recettes qui utilisent les abats ne sont pas réparties également dans notre corpus. Ces recettes sont pratiquement absentes de nos magazines ruraux : 85 % d'entre elles se retrouvent dans nos magazines urbains.

Les abats les plus utilisés dans les recettes de l'époque sont les rognons, le foie et le ris de veau. Les champignons sont les légumes le plus souvent mariés aux abats. On cuisine principalement les abats dans un liquide, comme un bouillon ou une sauce, ou au four, dans un ragoût, des pâtés ou des terrines. Les pâtés sont toujours à base de foie, typiquement de veau, et correspondent à la définition d'une terrine, comme décrit dans l'extrait de *La Terre de chez nous*, bien qu'on les identifie comme étant des pâtés :

Par le mot pâté, on ne devrait pas entendre qu'un apprêt composé de viande ou de poisson enfermé dans la pâte et cuit au four, mais que, par extension, ce mot s'applique aussi à une composition quelconque mise dans une terrine bardée de lard gras et cuit au four. Le vrai nom de ces sortes d'apprêts, selon lui [le dictionnaire gastronomique], est terrine. Ainsi devraient-ils toujours être désignés si l'usage ne l'avait admis le mot pâté pour dénommer ces sortes de préparations que, d'ailleurs, on sert toujours froides, alors que les pâtés proprement dits peuvent être servis chauds ou froids⁴⁷.

Le gibier représente seulement 4 % des recettes de viande, soit 13 recettes sur l'étendue de la période. Lorsque nous l'avons relevé dans nos sources, c'est majoritairement dans le cadre d'un article thématique sur la chasse et donc à l'automne. Deux magazines ont publié un tel article, soit *La Revue moderne* en septembre 1941 et la revue des Cercles de Fermières en novembre de la même année. Dans un cas comme dans l'autre, la perdrix est la viande la plus utilisée suivie du chevreuil. Les légumes qui sont le plus souvent combinés au gibier sont les carottes, les choux et les champignons et la sauce qui accompagne la majorité des recettes de gibier est un roux aromatisé au jus de cuisson.

Pour ce qui est de la volaille, elle compose 20 % des recettes de viande de notre corpus. Nous remarquons une utilisation plus soutenue de cette protéine animale dans les

⁴⁶ Simone Théoret, « Épargner... vous le pouvez sans nuire à la nutrition », *La Revue moderne*, 30, 9 (janvier 1949), p. 40.

⁴⁷ Bella Cousineau Kerr, « Autour de la table : pâtés ou terrines », *La Terre de chez nous*, 19 octobre 1949, p. 23.

magazines urbains qui proposent 86 % des recettes de volailles dépouillées au cours de notre analyse. Cela peut s'expliquer par le fait qu'on considère à l'époque que ceux qui font un travail manuel et au grand air doivent consommer beaucoup de viande grasse et donc rouge⁴⁸. Dans cette même logique, on affirme que ceux qui ont un mode de vie sédentaire, comme les intellectuels et les vieillards, devraient avoir une alimentation composée en grande partie de viande blanche maigre ou alors de veau ou de poisson⁴⁹. Le mode de vie sédentaire étant surtout attribué aux emplois de la ville, nous pouvons comprendre pourquoi les revues à lectorat majoritairement rural sont moins enclines à proposer des plats à base de protéines à chair maigre. En outre, ce sont les seules à émettre des recommandations reliées à l'alimentation selon le mode de vie.

Le poulet est l'oiseau le plus cuisiné étant à la base de 63 % des recettes de cette catégorie. Il est suivi de l'oie et la dinde avec 25 % des recettes et finalement du canard qui compte pour 12 %. La préparation la plus populaire de la volaille est celle au four ; elle rassemble 52 % des recettes. En premier lieu, nous avons compilé les recettes farcies et rôties où l'oiseau est cuit entier. Ces recettes sont pratiquement toutes publiées en décembre à cause de la tradition de manger de la volaille aux fêtes, que ce soit la dinde ou l'oie. Les farces sont toujours à base de pain et peuvent combiner des fruits, comme des pommes, des pruneaux, des châtaignes ou des oranges, ou des légumes aromatiques comme le céleri. La sauce qui accompagne la viande est à base du jus de cuisson. Le deuxième mode de préparation au four est celui des pâtés et des tourtes. Dans ces recettes, la volaille, qui est toujours du poulet, est cuite dans une sauce blanche avec des légumes aromatiques comme des carottes ou du céleri et versée entre deux abaisses de pâte brisée ou feuilletée. La cuisson dans un liquide totalise 35 % des recettes de volaille. La sauce la plus utilisée est un roux fait avec une réduction du jus de cuisson, mais nous constatons un usage plus important de la sauce blanche avec les volailles que pour les autres protéines carnées.

⁴⁸ « Avec les temps plus froids, notre système réclame une plus grande quantité de viande, surtout pour nos hommes qui travaillent au grand air. ». Auteur inconnu, « art culinaire », *La Terre de chez nous*, 22 octobre 1941, p. 8.

⁴⁹ « Le veau convient à presque tous les estomacs, mais non à tous les travailleurs manuels. Sa viande est recommandée aux enfants, aux vieillards et aux intellectuels. ». RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 16^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 5 mars 1941, p. 12. Voir aussi : RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 18^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 19 mars 1941, p. 12. ; Éveline Leblanc, « Besoins de l'organisme », *La Terre de chez nous*, 27 juillet 1938, p. 9.

La viande bovine est la plus employée comme ingrédient d'un plat principal avec 93 occurrences. On remarque que le veau est plus utilisé que le bœuf lui-même. Cela nous amène à nous questionner sur le coût du veau à l'époque étant donné qu'il est plus dispendieux aujourd'hui. La viande porcine compte 60 occurrences dans notre corpus et est sujette à une augmentation de son usage dans la seconde moitié de notre étude où l'on y retrouve 79 % des recettes⁵⁰. Un article de *La Terre de chez nous* paru en 1935 rapporte les résultats d'une enquête produite par la Division de l'Agriculture du Bureau fédéral portant sur la consommation de viande par personne au pays, entre les années 1931-1934. Cette enquête témoigne d'un changement dans les pratiques de consommation des Canadiens. Elle observe une augmentation de la consommation de porc au détriment de celle du bœuf. On y explique qu'« une raison de ce changement est que le prix du bœuf pendant les années en revue était généralement inférieur à celui du porc⁵¹ ». Nous pouvons donc supposer que l'augmentation des usages du porc que nous avons examinée se comprend par un retour à la normale du prix du porc après les années 1934. Enfin, la viande des ovidés, quant à elle, est utilisée 48 fois lorsqu'on combine le mouton et l'agneau. Ici aussi, nous constatons que la viande du jeune animal est autant proposée que celle de l'animal mature, ce qui éveille notre intérêt sur le prix qu'elle pouvait avoir sur le marché.

Les viandes rouges sont, dans 48 % des recettes, cuisinées au four. Nous retenons trois types de préparations pour ce mode de cuisson, soit les mijotés, les rôtis et les pâtés. Les mijotés, sous forme de ragoût, sont les plats les plus nombreux de la catégorie. Ils se caractérisent par la combinaison de plusieurs légumes avec la viande lors de sa cuisson. Les carottes, les céleris, les navets et les pommes de terre étant ceux qui reviennent le plus. Ils cuisent directement dans leur sauce et avec les légumes d'accompagnement. Les rôtis emploient des pièces de viandes plus coûteuses que les ragoûts, car elles sont servies entières et ne peuvent pas être dissimulées au sein du mélange. Les sauces d'accompagnement suivent la tendance des autres protéines animales et sont, elles aussi, obtenues par la réduction du jus de cuisson. Pour ce qui est des pâtés et des tourtières, on remarque qu'il

⁵⁰ Nous n'avons cependant pas compilé l'utilisation du gras de porc sous ses diverses formes, tel le lard ou le suif, ce qui aurait significativement augmenté le nombre de recettes de porc. Nous avons seulement pris en compte l'utilisation des morceaux de chair de porc comme ingrédient d'un plat principal dans ce calcul.

⁵¹ Auteur inconnu, « Le bœuf est maintenant la viande la plus recherchée », *La Terre de chez nous*, 7 août 1935, p. 5.

existe beaucoup de variété dans les choix de pâte. Alors que les tourtières nécessitent une pâte brisée, les pâtés peuvent utiliser des biscuits, du pain et même des feuilles de chou ou du riz pour recouvrir la préparation. Enfin, comme sous-catégorie des plats cuits au four, nous avons rassemblé les préparations de types moulés qui représentent 9 % des recettes du groupe. Nous retrouvons ici principalement des pains de viande et des terrines. Dans ce type de préparation, on combine plusieurs viandes avec un légume. Les terrines acquièrent leur texture de gelée par la cuisson du gras de la viande qui la compose ou par l'ajout de la gélatine. Elles sont servies comme une entrée ou alors en accompagnement. Les pains de viande sont servis comme plat principal et accompagné d'une sauce.

Le second type de préparation en importance est celui des cuissons dans un liquide avec 23 % des recettes du groupe. Nous constatons que ce type de préparation est peu représenté dans la deuxième moitié de notre étude, alors que 69 % des recettes se situent dans 15 premières années, tandis que les plats au four et les plats moulés se retrouvent surtout dans la seconde moitié de notre période. Les cuissons au bouillon se composent de la viande ainsi que de légumes aromatiques, principalement la carotte, le navet ou le chou, de l'eau et des assaisonnements. On sert la viande avec les légumes de la cuisson et une sauce faite du jus de cuisson réduit, bien que dans certains cas on l'accompagne d'une sauce blanche ou aux tomates. Les cuissons en sauce, quant à elles, emploient une pièce de viande préalablement cuite et se prêtent bien à l'utilisation des restes. Les sauces sont alors blanches ou aromatisées à diverses saveurs comme l'arôme Patrelle⁵², le citron, les olives ou le curry.

1.1.2.5. Les céréales et les grains

La dernière catégorie de plats principaux est celle des plats à base de céréales ou de grains comme le riz, les pâtes alimentaires et les sandwiches. Nous avons relevé 95 recettes pour ce groupe de mets sur l'étendue de la période. Ces plats ont comme caractéristiques communes d'être utilisés pour mettre en valeur d'autres ingrédients comme une sauce, une protéine ou des fruits et des légumes. Ce n'est donc pas la saveur de la céréale qui domine le plat, mais bien celle des aliments qui les accompagnent.

⁵² L'arôme Patrelle est un condiment d'origine française. C'est un colorant alimentaire, fait à base de glucose, qui sert à aromatiser et colorer les soupes, les bouillons et les sauces.

Le riz est l'aliment le moins proposé de ce groupe ; on en compte 16 occurrences dans notre corpus. Les tomates, en sauce ou entières, sont le légume le plus utilisé avec ce grain et peu de protéines animales sont présentes dans les recettes de riz. Cependant, plusieurs produits laitiers sont ajoutés aux recettes à base de riz comme du fromage, de la crème, ou de la sauce blanche. Le riz est toujours cuit au bouillon, mais on utilise également les restants de riz cuit en friture pour faire des boulettes ou des croquettes.

Les pâtes alimentaires comptent pour 40 % des recettes de cette catégorie. Nous remarquons que leur usage augmente au cours de la période, alors que 76 % des recettes se situent dans les 15 dernières années de notre étude. Pour ce qui est des pâtes elles-mêmes, les macaronis sont les plus populaires. Ils sont présents dans 45 % des recettes, suivi par les spaghettis dans 32 % des cas et les nouilles dans 13 %. Les pâtes alimentaires sont toujours servies en sauce, cette dernière étant majoritairement blanche et souvent aromatisée au fromage. La sauce peut aussi être aux tomates dont l'utilisation augmente en fin de période. La viande est la protéine la plus utilisée dans les plats de pâtes, bien que les produits de la mer s'y retrouvent à l'occasion. Les tomates en sauce ou entières sont le légume le plus utilisé dans les plats de pâtes, suivis des champignons, des poivrons verts et des céleris. En plus d'être cuites en sauce on peut également cuisiner les pâtes en casserole ou les gratiner dans une disposition de type à étages. Le dernier étage est composé d'une couche de fromage auquel on ajoute parfois de la chapelure. Le fromage est l'ingrédient le plus employé dans les recettes de pâtes, qu'il soit râpé dans les casseroles ou fondu dans une sauce blanche. Enfin, certaines recettes sont disposées en étages dans un moule. Cependant, contrairement aux casseroles, elles sont cuites à la vapeur et démoulées pour être servies avec une sauce d'accompagnement.

La dernière catégorie est celle des sandwiches qui représentent 44 % des recettes de ce groupe. Ils sont présents dans les recettes dès le début de la période tant dans nos magazines urbains que ruraux. La sorte du pain lui-même n'est pas toujours spécifiée, mais nous observons en plus du pain blanc ou du pain brun, l'utilisation de pain de son et de pain de seigle. Les recettes donnent souvent le choix entre deux sortes de pain. Les sandwiches ont comme caractéristique d'avoir recours à une combinaison de plusieurs ingrédients dont des condiments comme de la mayonnaise, de la moutarde ou du catsup. La viande est l'ingrédient principal dans la confection des sandwiches, avec le jambon en tête de liste, mais on propose

aussi du poulet, du steak ou alors de la viande en pâté. Certaines recettes de sandwiches sont à base de produits de la mer, comme le saumon en conserve ou le homard. Le fromage, à la crème, en tranche ou râpé, et les œufs cuits durs sont les ingrédients qu'on ajoute le plus souvent dans les sandwiches. Pour ce qui est des légumes, les sandwiches contiennent surtout des légumes en feuille (laitue, épinard, cresson) ou des légumes marinés, comme des cornichons ou des olives et quelques occurrences de tomates en tranche. Un certain nombre de sandwiches ont comme ingrédient principal des fruits, comme des pommes ou des raisins. Les sandwiches peuvent également prendre différentes formes, ils peuvent être à étages, ou encore ouverts. Dans ce dernier cas, les ingrédients sont déposés sur une seule tranche de pain.

1.1.3. Les plats sucrés

Les recettes de plats sucrés ont une place de choix dans les chroniques culinaires de nos magazines. C'est le groupe le plus important de tout notre échantillon, avec 590 recettes proposées. Vu l'importance de cette catégorie, nous avons formé quatre grandes familles de desserts afin d'en faciliter la présentation. Le premier groupe se compose des desserts les plus populaires, à savoir les tartes, les poudings et les gâteaux. Par la suite, nous avons regroupé les biscuits, les beignes, les muffins et les petits pains. Le troisième groupe comprend les desserts en crème, en mousse ou en gelée. La quatrième catégorie rassemble les desserts glacés ainsi que les desserts aux fruits.

1.1.3.1. Les tartes, les poudings et les gâteaux

La première catégorie de dessert, qui rassemble les gâteaux, les tartes et les poudings, compte pour 38 % des recettes sucrées publiées dans nos magazines. Les gâteaux sont les plus populaires des trois. Deux bases de gâteaux existent soit les gâteaux éponges, qui ne requièrent pas de corps gras, et les gâteaux au beurre. Ils peuvent être servis nature et recouverts d'un glaçage ou de crème fouettée et comprennent parfois un étage de garniture. On peut également choisir d'aromatiser directement le mélange à une saveur en y ajoutant divers ingrédients.

Les ingrédients intégrés au mélange se regroupent dans cinq catégories : les fruits séchés, les fruits en conserve, les fruits frais, les noix et les arômes. Les fruits séchés sont les plus utilisés avec le raisin en tête de liste. L'abricot est le fruit en conserve le plus employé, suivi des confitures et des gelées. Ces dernières sont utilisées dans les gâteaux de types roulés, telles les bûches de Noël. Les fruits frais quant à eux sont dominés par l'usage des fruits locaux, tels les fraises, les bleuets et les framboises. De fait, on retrouve ces recettes dans les numéros estivaux de nos magazines. Pareillement, les pommes font une apparition saisonnière dans nos recettes de gâteaux, on les trouve à leur état naturel dans les exemplaires de septembre. Certains fruits tropicaux sont également employés comme les bananes ou les oranges. Les noix, comme les amandes ou les noix de pécan, sont aussi fréquemment ajoutées dans les préparations à gâteaux. Leur utilisation va de pair avec celle des fruits séchés. La dernière catégorie d'ingrédient est celle des arômes, qui se compose principalement du café et du chocolat. Le café est pour sa part systématiquement marié au raisin, tandis que le chocolat a plus tendance à être utilisé seul. Pour conclure avec les ingrédients, nous remarquons que l'utilisation des fruits frais se concentre dans la dernière décennie de notre étude au détriment des abricots, du café et du chocolat qui disparaissent pratiquement des recettes au cours de cette période. Les fruits séchés, quant à eux, sont les seuls à se retrouver de façon constante dans les recettes de gâteaux.

Le glaçage des gâteaux peut être à base de crème fouettée, de chocolat, d'essence, de sucre ou de fruits. Nous notons que la saveur du gâteau et du glaçage diffère la plupart du temps. Ainsi le glaçage semble être utilisé pour créer un contraste de saveurs et de goûts avec la préparation à gâteau. Les glaçages sont pratiquement absents de la première décennie de notre étude, ce qui indique qu'un processus de complexification dans la préparation des gâteaux s'opère au cours de la période. Nous supposons que cela témoigne d'une transformation des goûts, car un glaçage est une addition substantielle de sucre au gâteau, mais aussi un élément de complexification des saveurs, par le contraste qu'il apporte. Enfin, l'ajout des glaçages atteste d'un plus grand usage du sucre de raffinerie, dont la consommation est pourtant réprimée par les spécialistes de la santé⁵³. Nos sources sont

⁵³ Cyrile Vaillancourt, « Le miel et sa valeur alimentaire », *La Bonne fermière*, 1, 1 (janvier 1920), p. 12. ; Auteur inconnu, « Propriétés du miel », *La Bonne Fermière*, 7, 4 (octobre 1926), p. 101-103. ; Germain Leber, « Science moderne : dis-moi ce que tu manges... », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 38.

restées plutôt muettes sur les effets du sucre sur la santé. Seuls la carie dentaire⁵⁴ et le diabète⁵⁵ ont été identifiés comme la conséquence d'une consommation excessive de sucre.

La recherche effectuée par Caroline Coulombe, qui porte sur les années 1860-1960, nous a permis de mieux comprendre la transformation du statut du sucre dans la science de la nutrition, qui passe d'un véritable aliment vanté pour son apport calorifique à un condiment dont les abus peuvent être nocifs⁵⁶. Elle explique que le développement des techniques de raffinage vers la fin du 19^e siècle a réduit considérablement le prix du sucre et en a facilité la consommation. À ses yeux, c'est la généralisation des usages du sucre au début du 20^e siècle, qui conduit à l'intensification du discours restrictif à son égard⁵⁷. Caroline Durand constate elle aussi l'augmentation de la consommation du sucre raffiné chez la population québécoise⁵⁸. Les résultats obtenus par ces deux historiennes renforcent l'idée que l'usage des glaçages à gâteau est une manifestation de la multiplication des usages du sucre dans la cuisine populaire, ce qui revêt également le signe d'une transformation des goûts.

Les tartes et tartelettes sont le deuxième groupe en importance de cette catégorie avec 31 % des recettes. Elles sont généralement de composition relativement simple, la majorité d'entre elles ont à leur base un seul ingrédient. Elles se divisent en deux catégories soit celles aux fruits ou celles au sucre. Bien que les gâteaux incorporent des fruits sous diverses formes, les tartes usent principalement de fruits frais et locaux. La présence des tartes aux fruits dans les revues est donc sujette au rythme des récoltes, c'est pourquoi nous les retrouvons surtout en été et en automne. La pomme est le fruit le plus utilisé dans les recettes de tarte, suivie des fruits estivaux ; la rhubarbe, les fraises et les bleuets étant les plus populaires. Enfin, on retrouve également la citrouille, les raisins et le citron comme

⁵⁴ « On recommande aux enfants et aux adultes de ne consommer que le minimum possible d'aliments à base élevée d'hydrate de carbone, tels que le sucre, les sucreries, les gelées et la pâtisserie et tous autres produits sucrés à l'excès. Il est fort possible en effet, que la consommation élevée de sucre au Canada soit à l'origine, dans bien des cas des maladies et troubles dentaires dont nous souffrons. ». Auteur inconnu, « Les aliments qui contiennent du calcium », *La Terre de chez nous*, 16 août 1944, p. 14.

⁵⁵ Germain Leber, « Science moderne : dis-moi ce que tu manges... », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 38.

⁵⁶ C. Coulombe, « Entre l'art et la science : la littérature culinaire et la transformation des habitudes alimentaires au Québec », *Revue d'histoire de l'Amérique française*, 58, 4 (printemps 2005), p. 517.

⁵⁷ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 49.

⁵⁸ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 242.

ingrédients principaux des tartes aux fruits. Les tartes au sucre quant à elles comptent pour 16 % des recettes de tartes et sont à base de produits de l'érable, sucre ou sirop, de caramel ou de mélasse. Nous avons observé une augmentation de l'utilisation de la mélasse dans les desserts dans la deuxième moitié de la période, le rationnement du sucre lors de la guerre étant un facteur d'explication plausible à ce changement de pratique⁵⁹. Finalement, les tartes peuvent être cuites entre deux croûtes ou dans une seule croûte, dans ce cas si elles sont fréquemment recouvertes de meringue ou de lanières de pâte disposées en carreaux.

Les poudings sont le dernier type de préparation de cette catégorie. Il existe deux grands groupes de poudings, soit ceux à base de pain ou de farine et ceux à base de fécule. Les seconds étant plus proches des desserts de types crème, nous les avons traités dans cette catégorie. Les poudings à base de pains et de farine représentent 22 % des plats sucrés cuits au four. Bien que le pouding le plus connu dans la cuisine québécoise aujourd'hui soit le pouding chômeur, sa saveur à base de sucre et de crème a été relevée que dans quatre des 48 recettes de ce dessert. Les poudings de l'époque sont principalement à saveur de fruits. Nous avons retrouvé en début de période un plus grand nombre de recettes à base de fruits séchés comme des raisins, des figues, des dattes et de fruits confits. Les raisins sont les plus utilisés, mais ils ont comme caractéristique de ne jamais être employés seuls. Ils sont plutôt combinés à d'autres fruits séchés ou confits, à des noix ou des carottes râpées. Les fruits frais se concentrent surtout dans la deuxième partie de la période. La pomme est la plus largement utilisée avec 11 occurrences, suivie de la rhubarbe et des fraises avec trois apparitions chacune. Les poudings sont fréquemment accompagnés d'une sauce aromatisée à la vanille.

1.1.3.2. Les biscuits, les beignes et les petits pains

La prochaine catégorie est celles des biscuits, des beignes et des pains sucrés. Ces recettes ont été rassemblées selon le principe qu'elles produisent des desserts en portion individuelle. Les biscuits sont les plus importants d'entre eux bien que 78 % des recettes de biscuits se retrouvent dans les 15 dernières années de l'étude, ce qui nous permet de supposer une augmentation de l'intérêt pour ce type de sucrerie.

⁵⁹ Consulter la section « La guerre comme facteur d'influence » du présent mémoire.

Les biscuits sont de composition simple et utilisent peu d'ingrédients. Nous avons identifié trois sortes de biscuits soit les carrés, qui sont faits d'un étage de pâte et d'un étage de garniture, les macarons et les biscuits découpés à l'emporte-pièce. La farine peut être substituée à l'avoine dans les recettes de biscuits. C'est d'ailleurs dans cette catégorie de dessert qu'on use le plus de cette céréale. Les noix, comme les amandes, la noix de coco râpée, les fruits séchés comme les dattes, le chocolat et les gelées de fruits sont les ingrédients les plus fréquemment employés dans les recettes de biscuits. En comparaison avec les desserts vus précédemment, très peu de fruits frais ou locaux sont ajoutés aux biscuits. Divers sucres comme le miel ou la mélasse sont d'usage dans ces recettes. Ces sucres ont comme caractéristique de devenir l'une des saveurs dominantes de la préparation quand on les utilise, ce qui n'est pas le cas pour le sucre blanc et la cassonade qui sont plus discrets.

Les beignes totalisent un nombre moins important de recettes avec 16 % de la catégorie, mais se distinguent des autres par leurs aspects frits. Nous les nommons beignes ici pour des raisons d'uniformité, mais ils étaient couramment appelés grands-pères ou beignets à l'époque. La façon la plus commune de les servir est de les saupoudrer de sucre. Ils peuvent être nature, mais ils sont plus fréquemment farcis de fruits. Le choix des fruits est souvent laissé à la discrétion des ménagères qu'ils soient confits, en conserve ou frais. Cela démontre que ce type de recette encourage l'utilisation des aliments qui sont à notre disposition, notamment des restants. On constate que c'est *La Revue moderne* qui propose la majeure partie des recettes de beignes.

Enfin, les pains sucrés et les viennoiseries comptent pour 26 % des recettes de ce groupe. Les viennoiseries sont peu représentées dans notre corpus de recettes. Nous supposons que leur préparation étant plus laborieuse, les ménagères furent moins portées à en faire à la maison. En outre, il se peut que leur consommation ne fût simplement pas en vogue à cette époque. D'ailleurs les quelques recettes de viennoiserie retrouvées se concentrent dans la deuxième moitié de notre échantillon, ce qui peut expliquer un intérêt tardif pour de tels produits. C'est principalement les brioches et les chaussons qui dominent cette catégorie. Pour ce qui est des pains sucrés, ce sont surtout des muffins ou encore des recettes de rôties que nous avons compilées. Pour les premiers, nous observons une utilisation marquée de fruits confits ou séchés comme des dattes, des pruneaux, des raisins, qu'on mélange généralement avec des noix. Pour leur part, les rôties servent à utiliser du

pain rassis qu'on peut faire tremper dans du lait et des œufs pour les apprêter en pain perdu ou grillé et servi avec de la compote de fruits.

1.1.3.3. Les crèmes, les mousses et les charlottes

Dans cette catégorie, nous avons rassemblé tous les desserts à base de gélatine, les desserts à base d'œufs comme les crèmes ou les soufflés et finalement les poudings à base de fécule. Ces différentes préparations composent 18 % de nos recettes de dessert. Comme certaines recettes à base d'œufs peuvent aussi contenir de la gélatine, nous faisons reposer la distinction sur la présentation et la texture. Les recettes de types gélatines sont démoulées et sont plus fermes tandis que les crèmes sont servies dans une coupe et sont moins solides. Les recettes que nous appelons à base d'œufs sont les crèmes, les soufflés, les îles flottantes ou les meringues. Les meringues sont souvent proposées comme garniture d'une tarte ou comme objet de décoration des gâteaux lorsqu'on leur donne une forme spécifique, comme les petits champignons sur les bûches de Noël. Elles peuvent également être servies en elles-mêmes et sont alors accompagnées d'une sauce ou d'un crémage comme le serait un pavlova. Le soufflé est une préparation que nous retrouvons tant dans les plats salés que les plats sucrés. Sa version sucrée perd en popularité dans la seconde moitié de notre période.

Les crèmes sont la préparation la plus importante dans cette catégorie. Nous avons constaté que les chroniques culinaires utilisent deux termes pour les décrire, mais que du point de vue de la composition elles sont pareilles. Elles font donc référence à des crèmes ou des *cossetardes*, avec une utilisation prépondérante de la seconde appellation dans la dernière décennie de notre étude. Par ailleurs, nous avons aussi remarqué que ce sont les deux magazines ruraux et *La Revue populaire* qui emploient l'anglicisme, tandis que *La Revue moderne* use du nom français. La traduction française de *custard* employée aujourd'hui, soit crème anglaise, n'est pas apparue dans notre échantillon. La recette de crème la plus populaire est celle de crème espagnole. Elle correspond en quelque sorte à la recette de base, car sa saveur est à la vanille et elle ne comporte l'ajout d'aucun ingrédient. Les principales variations sont à la citrouille, au rhum ou au cacao. Les poudings à base de fécule ont une texture semblable à la crème. Cependant, leur consistance ne s'obtient pas par la cuisson des œufs et de la crème ou de la gélatine, mais plutôt par l'utilisation de riz ou de tapioca. On les aromatise surtout aux fruits dont l'ananas, les abricots et les pommes.

Les préparations à base de gélatine, pour leur part, rassemblent les bavaroises, les mousses, les gelées et les charlottes. Ce sont des desserts toujours servis froids. Les bavaroises sont à base d'œufs, mais contrairement aux crèmes, elles sont servies démoulées. De plus, elles sont souvent composées de fruits, comme des ananas, des fraises ou du jus d'orange. Les gelées sont faites à base de gélatine aromatisée ou nature. On les accompagne fréquemment de crème. Les mousses sont un mélange de crème et de gélatine qu'on aromatise principalement aux fruits, la fraise étant la plus utilisée.

Le dernier type de préparation de ce groupe est celui des charlottes. Elles se distinguent des autres, car elles ont l'apparence d'un gâteau. Une charlotte est un gâteau populaire à l'époque, mais contrairement aux autres gâteaux il n'est pas cuit. Il est composé d'une base, qui peut être faite de doigts de dames ou de tranches de pain, qu'on remplit d'un mélange à la crème. La recette de base, qui est la plus populaire, se nomme Charlotte Russe, mais on retrouve certaines variations de saveurs à base de fruits frais, comme des fraises ou des cerises, ou de jus de fruits.

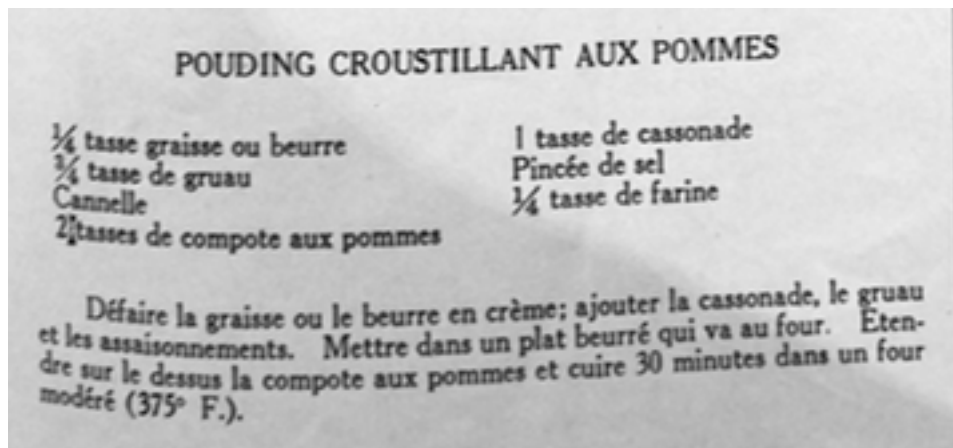
1.1.3.4. Les desserts glacés et aux fruits

Pour cette dernière catégorie de desserts, nous avons rassemblé les recettes à base de fruits et celles de desserts glacés, qui comptent pour 15 % de nos plats sucrés. Les desserts aux fruits prennent différentes formes. Il peut s'agir de fruits cuits dans le sirop, de fruits farcis, de croustades ou encore de coupes de fruits. La pomme est le fruit le plus utilisé dans ces desserts et est présente dans 39 % des recettes. Elle est principalement cuite dans le sirop ; c'est le seul fruit qu'on retrouve préparé ainsi. La pomme est aussi apprêtée sous la forme de croustade. Les croustades sont faites de pommes aromatisées à la cannelle et au zeste de citron et recouvertes d'une garniture d'avoine, de beurre et de cassonade. Le *Larousse gastronomique* atteste l'origine canadienne de cette recette⁶⁰. À l'époque de notre étude, il semble que cette recette soit encore peu populaire puisque seulement deux recettes ont été relevées dans notre échantillon en 1944 et 1949. On les nomme d'ailleurs « pommes croustillantes » plutôt que croustade (Figure 2). Autrement, on retrouve surtout des recettes

⁶⁰ J. Robuchon, *Larousse gastronomique*, p. 685.

de « Betty brune » ou *brown betty* qui est l'homologue américain de la croustade dans lesquelles l'avoine est remplacée par du pain sec⁶¹. Pour ce qui est des autres fruits, ils peuvent être cuits au four avec une sauce sucrée, ou servis frais en coupe. Les fruits sont assez variés : ils peuvent être locaux comme des fraises ou exotiques comme des ananas. Ce sont des desserts estivaux qu'on sert toujours froids, voire même glacés.

Figure 2



Auteur inconnu, « Quelques recettes pratiques pour des desserts : Pommes croustillantes », *La Terre de chez nous*, 24 mai 1944, p. 14.

Les desserts glacés sont présents sur l'étendue de la période bien que ce ne sont pas toutes les ménagères qui possèdent un congélateur domestique, en ville comme en campagne⁶². Les recettes proposent différentes façons de faire prendre la crème au froid, que ce soit à l'aide d'une glacière, dans un bac de glace avec du sel ou alors dans une sorbetière. Nous avons observé plusieurs recettes à base de lait condensé ou évaporé et de crème fouettée plutôt qu'à base de jaune d'œuf et de crème épaissie. Cette substitution réduit le temps de préparation, car elle ne requiert aucune cuisson. Mais on suppose également que cela permettait de faire des économies, le lait condensé étant moins coûteux que les deux

⁶¹ John Ayto, « Brown Betty », *The Diner's Dictionary*, 2 éd., Oxford University Press, 2013, [en ligne], (page consultée le 20/06/2019).

⁶² Suzanne Marchand observe qu'à partir des années 1920 et 1930 quelques modèles de glacières en bois isolées sont proposés dans les catalogues Eaton, mais que ce n'est que dans les années 1930 et 1940 que les premières traces de réfrigérateurs électriques sont présentes dans les catalogues et les magazines. Suzanne Marchand, « L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des Québécoises du début du XXe siècle (1910-1940) », *Revue de la culture matérielle*, 28 (automne 1988), p. 4-5.

autres⁶³. En outre, on constate que les revues rurales présentent peu de recettes de crème glacée en comparaison avec les magazines urbains. La saveur de crème glacée la plus populaire est la vanille proposée dans 46 % des cas, les autres parfums n'ayant que quelques occurrences comme le café, le chocolat ou la fraise. Deux autres types de desserts glacés sont proposés soit les granités et les sorbets qui sont pour leur part toujours aromatisés aux agrumes.

1.2. Les assaisonnements

Les aromates sont un élément primordial des recettes, bien qu'on les utilise en petite quantité. Leur rôle au sein du plat est de communiquer leur saveur aux autres aliments qui entrent dans sa composition. Il est difficile de dire si les herbes étaient fraîches ou alors séchées, car on ne le précise pas dans les recettes. Selon leur nature, on les intègre à différents moments au cours de la préparation. Ainsi, les épices sont souvent incorporées au début de la cuisson, pour qu'elles transmettent toute leur saveur, tandis que les herbes, qu'elles soient fraîches ou séchées, peuvent être ajoutées à différents moments.

Les chroniques culinaires de l'époque rappellent que l'assaisonnement des plats est un art. En effet, il importe que les plats soient bien balancés et qu'aucune saveur ne domine : « ce doit être savoureux, aromatique sans qu'on sache d'où cela [pro] vient⁶⁴. » On souligne également que, bien qu'elle soit souhaitable, l'utilisation des aromates doit se faire avec parcimonie, car seul un usage modéré permet de stimuler les sucs gastriques et d'activer la digestion. Cette relation entre les épices, leurs bienfaits pour la santé et la digestion apparaît aussi dans une chronique de *La Terre de chez nous* en 1949 où l'on informe que les clous de girofle et les piments ont une action favorable pour la digestion lorsqu'on les utilise en petite quantité⁶⁵. On y mentionne également que la valeur nutritive des assaisonnements fut négligée auparavant, mais que les découvertes scientifiques ont permis une meilleure compréhension de leur apport à la nutrition. La question de la digestibilité des aliments revient à plusieurs reprises dans les pages de nos magazines. Plusieurs aliments sont vantés

⁶³ « Le lait évaporé — meilleur marché — aidera considérablement à rétablir l'équilibre. ». Marjolaine « L'hygiène de l'alimentation », *La Revue moderne*, 14, 5 (mars 1933), p. 12.

⁶⁴ Mme Rose Lacroix, « Mes meilleures recettes de cuisine : l'art de l'assaisonnement », *La Revue populaire*, 42, 11 (novembre 1949), p. 20.

⁶⁵ Auteur inconnu, « Les assaisonnements et l'organisme », *La Terre de chez nous*, 6 juillet 1949, p. 13.

pour leur facilité à être digérés, comme le lait et les légumes, tandis que d'autres sont identifiés comme plus difficiles comme le fromage cuit à haute température ou les viandes grasses. Le régime fortement carné de la population canadienne-française semble être la source de ces nombreuses préoccupations pour la digestion, comme il serait la cause du grand problème de constipation qui sévit dans la population⁶⁶. Ainsi, les chroniques encouragent la consommation des assaisonnements, car ils facilitent la digestion d'aliments plus lourds telles les viandes.

On conseille aussi aux ménagères de se doter d'un assortiment le plus complet soit-il d'épices, d'herbes et d'essences afin de vaincre la monotonie⁶⁷. L'ensemble de bases devrait être composé de sel de céleri, sel d'oignon, poudre de cari, moutarde, poivre, cannelle, clou, muscade, macis, gingembre, ail, menthe, sauge, thym, marjolaine, sarriette, persil, estragon, sel, sucre, vinaigre, huile et essences de toutes sortes⁶⁸. Cette proposition reflète la diversité des aromates trouvés dans les recettes et témoigne du registre gustatif de l'époque. Cependant, bien que cette énumération fait l'inventaire d'une grande diversité d'herbes et d'épices à posséder, l'examen des recettes que nous avons mené relève un usage d'herbes et d'épices beaucoup plus limité. En effet, nous avons constaté que trois herbes et trois épices dominant dans les recettes de l'époque.

1.2.1. Les herbes de base

Des herbes rencontrées dans les recettes de notre corpus, trois se distinguent largement. Il s'agit du persil, de la feuille de laurier et du thym. Elles sont fréquemment utilisées les trois ensembles dans des plats à base de protéines comme des ragoûts ou des bouillons. Leur combinaison porte d'ailleurs le nom de bouquet garni⁶⁹. Le bouquet garni est composé d'aromates ficelés entre eux et ajoutés au début de la cuisson. Sa fonction principale est de pouvoir facilement se retirer à la fin de la cuisson, lorsqu'on ne désire pas avoir les herbes dans le plat final, mais qu'on souhaite obtenir leur saveur. En outre, d'autres

⁶⁶ « Selon Aurèle Nadeau et ses confrères, de 20 à 25 % des hommes et de 75 à 80 % des femmes de la campagne, de toutes conditions et de tous âges souffriraient de cette "plaie" qu'est l'occlusion intestinale. ». C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 157.

⁶⁷ Mme Rose Lacroix, « Mes meilleures recettes de cuisine : l'art de l'assaisonnement », *La Revue populaire*, 42, 11 (novembre 1949), p. 20.

⁶⁸ *Ibid.*

⁶⁹ J. Robuchon, *Larousse gastronomique*, p. 124.

ingrédients peuvent être incorporés au bouquet garni à l'occasion, comme des oignons, de l'ail, du céleri ou des carottes.

Le persil est l'herbe la plus utilisée dans notre étude, il se retrouve dans 35 % des recettes salées. On y a fréquemment recours comme élément de décoration des plats, tandis que le laurier et le thym sont ajoutés lors la cuisson des plats. Ces dernières ne sont pas intégrées aux plats qui se mangent crus, comme les salades. Ce qui n'est pas le cas du persil. Comme il agit souvent à titre d'élément esthétique, on peut facilement l'ajouter à une grande variété de plats, sans que sa saveur influe significativement. Lorsque le persil est employé sans le thym ou le laurier, il est le plus souvent marié avec la ciboule. La ciboule quant à elle n'est jamais utilisée sans le persil. De plus, on remarque que cette dernière est surtout utilisée dans les 15 premières années de notre étude. On constate que le persil est le principal aromate employé avec le poisson, où on le combine souvent avec le citron. Son usage dans les salades est aussi très important, un article de *La Revue moderne* en 1937 rappelant aux lectrices « qu'il ne faut jamais oublier le persil dans une salade⁷⁰ ».

1.2.2. Autres herbes

L'herbe la plus mentionnée dans cette deuxième catégorie est en fait un mélange, soit les fines herbes. Les fines herbes peuvent renvoyer à toutes les herbes de cuisine, mais il est beaucoup plus probable qu'on fasse ici référence à la combinaison de fines herbes classiques de la cuisine française qui se compose de persil, de cerfeuil, d'estragon et de ciboulette⁷¹. Nous constatons que ce mélange est employé dans des recettes de plats mijotés, ce qui suppose qu'il avait un usage semblable au bouquet garni. De plus, il est majoritairement présent dans les recettes de la première moitié de notre étude. Chacune des herbes de ce mélange est aussi utilisée séparément ou dans d'autres combinaisons. Le cerfeuil, une plante de la famille du persil, est utilisé dans des recettes de soupe, mais n'est présent que dans la première moitié de la période. L'estragon a un usage plus limité ; on le retrouve cependant à la base de certaines sauces et vinaigrettes, comme la sauce béarnaise.

⁷⁰ Marjolaine, « Tout évolue... Les préparatifs du lunch ne sont plus qu'une agréable occupation », *La Revue moderne*, 18, 8 (juin 1937), p. 41.

⁷¹ J. Ayto, « fines herbes », *The Diner's Dictionary* (page consultée le 20/06/2019).

La sauge, une autre herbe employée dans les préparations culinaires de l'époque, est presque seulement d'usage dans les plats de viande, surtout dans la deuxième moitié de notre période. La dernière herbe que nous présenterons est la menthe. Elle se distingue des autres, car son utilisation est variée. On l'emploie principalement dans les boissons et dans les salades, mais aussi dans les desserts. Elle peut être utilisée fraîche ou en sirop, en huile ou en essence. Finalement, on constate qu'elle est surtout présente dans la deuxième période de notre recherche.

Pour conclure, cela nous permet de supposer que les herbes de base de la cuisine sont d'usage régulier tout au cours de la période, mais que les herbes qui ont un usage secondaire sont sujettes à des variations. Ainsi en début de période le mélange de fines herbes et ses composantes reviennent plus souvent dans les préparations, alors que dans la seconde moitié d'autres herbes s'inscrivent dans le registre culinaire, comme la sauge et la menthe. Certaines dont la place est peu significative se voient elles aussi prendre plus d'importance dans cette deuxième période, comme la sarriette ou la marjolaine. Ces dernières années sont donc le signe d'une diversification des herbes utilisées dans la cuisine, ce qui nous amène à supposer qu'une transformation des goûts se produit. En effet, nous croyons que l'élargissement du registre d'herbes employé régulièrement dans les recettes de cuisine traduit une diversification des saveurs retrouvées dans les plats et une complexification du paysage gustatif.

1.2.3. Épices de base

Nous avons divisé les épices en deux catégories, soit les épices de base et les épices dites piquantes. Le groupe d'épices principal est composé de la cannelle, du clou de girofle et de la muscade. Elles ont comme particularité de s'employer dans les recettes de plats salés comme celles de plats sucrés. De fait, elles sont les plus importantes, car leurs saveurs ont le potentiel de teinter l'ensemble des plats qui composent les menus quotidiens. Nous retrouvons également le quatre-épices qui est un mélange de gingembre en poudre, de clou de girofle, de muscade et qui est souvent combiné avec de la cannelle. Le quatre-épices peut aussi faire référence à une épice en soi, le piment de la Jamaïque, qu'on nomme ainsi, car

elle rappelle la saveur des quatre autres⁷². Il n'est cependant pas possible d'affirmer si l'on fait référence à l'un ou l'autre dans les recettes de l'époque. Toutefois, nous observons plusieurs appellations pour désigner ce mélange au cours de la période que ce soit épices mêlées ou *all-spices*. Cette combinaison est majoritairement utilisée dans les recettes de desserts ou de conserves.

Les épices du groupe de base, la cannelle, la muscade et le clou de girofle, s'emploient en proportion égale tout au long de l'étude. La combinaison des trois dans une seule recette est relativement fréquente. Ce sont des épices qui s'utilisent particulièrement dans les recettes de conserves et de condiments, de desserts ou de viande. On remarque que le clou de girofle est l'épice qui s'emploie individuellement dans la plus grande variété de recettes de plats salés, tandis que la cannelle s'utilise seule majoritairement dans les desserts et les conserves.

1.2.4. Du piquant

Certains aromates sont utilisés dans nos recettes pour ajouter une saveur piquante aux aliments. Il s'agit du poivre de Cayenne, du paprika et de la moutarde. Les deux premiers s'emploient de façon relativement semblable et dans le même type de préparation. Ils se ressemblent également du point de vue de la couleur. On rappelle d'ailleurs dans une recette de salade en avril 1937 qu'il est primordial de savoir les différencier : « le paprika est [un] piment rouge doux séché et pulvérisé. Il ne faut pas le confondre avec le poivre rouge (Cayenne) qui a une saveur très piquante⁷³. » Nous les retrouvons souvent comme aromates des sauces blanches ou employés avec des œufs, mais surtout dans les salades. Il est intéressant de noter que ces deux épices sont employées dans les recettes de nos magazines urbains dès les premières années de la période tandis qu'elles sont présentes uniquement dans la seconde moitié dans nos magazines ruraux. Comme dernière épice piquante, nous avons décelé le curry. C'est un mélange d'épices variées issues de la colonisation britannique en Inde⁷⁴ qui est d'usage assez modeste dans nos recettes. Son usage, comme celui du catsup

⁷² J. Ayto, « allspice », *The Diner's Dictionary* (page consultée le 20/06/2019).

⁷³ Mme Rose Lacroix, « Cours d'Art Culinaire », *La Revue populaire*, avril 1937, p. 78.

⁷⁴ Michel Lambert, *Histoire de la cuisine familiale du Québec, le monde à notre table : ses cuisines et ses produits*, Québec, Les Éditions GID, 2013, vol. 5, p. 895.

et de la sauce Worcestershire, témoigne de l'influence anglaise dans les aromates de la cuisine.

La moutarde s'utilise sous diverses formes dans les recettes de l'époque. On peut l'employer en poudre, en grain ou préparé. On l'utilise en grain dans les conserves, ou alors sèche ou préparée dans des plats de viande ou de légumes. Les préparations en conserve qui ont recours à la moutarde sont de type marinade ou au vinaigre. Enfin, la moutarde s'emploie également dans la préparation de sauce pour accompagner les salades ou encore comme condiment dans les sandwiches.

1.2.5. Aromates pour les desserts

Le registre d'épices des plats sucrés est composé de la vanille, du zeste de citron ou d'orange et du gingembre, sans oublier un usage important des épices de base comme discuté plus haut. La vanille s'emploie dès le début de la période dans tous les types de préparation de dessert, mais nous constatons qu'on l'ajoute surtout dans les biscuits, les gâteaux, les poudings de fécule et les crèmes glacées. Il est difficile de savoir sous quelle forme on l'utilise comme c'est rarement précisé, sauf à deux reprises où on mentionne l'utilisation de la vanille en gousse dans *La Revue moderne* en 1929 et quatre occurrences de son usage sous forme d'essence. Le zeste s'emploie principalement dans les recettes sucrées, il peut alors être fait d'écorce de citron ou d'orange. Il s'utilise lui aussi tout au long de la période et dans diverses préparations, mais il est souvent mélangé aux fruits séchés comme les raisins, dans les tartes, ou aux pruneaux, dans les gelées. Le gingembre est d'utilisation fréquente dans les desserts, les boissons et les marinades. Il est combiné la plupart du temps aux épices de base soit la cannelle, le clou de girofle ou la muscade.

1.2.6. Quelques condiments

Certains condiments sont eux aussi caractéristiques des saveurs retrouvées dans les recettes culinaires de l'époque. Les chroniques proposent certaines recettes de condiments qui permettent d'accompagner les plats comme des recettes de catsup, de relish ou de marinade. Cependant dans les recettes elles-mêmes, l'utilisation des condiments est assez restreinte. En effet, les condiments n'ont pas la même fonction que les épices et les herbes.

Ces dernières sont des substances végétales ou minérales qu'on intègre à même le plat pour qu'elles puissent transmettre leur saveur. Les condiments, quant à eux, sont faits à base d'épices et d'herbes, mais sont servis à côté⁷⁵. Nous supposons que comme leur rôle est d'augmenter la saveur après que la préparation soit terminée, il est normal qu'on les retrouve peu dans nos recettes. Nous croyons que leur utilisation est donc plus individuelle et qu'elle s'accorde au goût personnel de tout un chacun.

La sauce Worcestershire, un condiment anglais créé au 19^e siècle⁷⁶, est le condiment le plus présent dans nos recettes. Il s'utilise principalement dans les plats de viande mijotés et en combinaison avec de la moutarde. Quand on l'ajoute à la préparation, le catsup vient surtout aromatiser des sauces dans les plats de viandes ou de poissons ou alors on l'utilise pour tartiner le pain dans les sandwiches. Les recettes de catsup peuvent être à base de tomates vertes ou rouges. Enfin, nous avons rassemblé dans la catégorie des condiments deux arômes présents dans la préparation des plats salés, soit l'arôme Patrelle, un colorant alimentaire utilisé dans les soupes ou les sauces, et le Bovril, un extrait de bœuf qu'on emploie sensiblement de la même façon.

1.3. La présentation

Les chroniques culinaires de l'époque ne cessent de rappeler l'importance de la présentation des plats. Elle repose principalement sur la disposition des éléments dans l'assiette, ainsi que sur les contrastes de couleurs entre les différentes composantes du plat et ses éléments de décoration. Cet aspect, souvent négligé dans l'étude sur la cuisine, est pourtant essentiel à la compréhension des goûts populaires⁷⁷. En effet, la présentation des plats interpelle l'un des principaux sens utilisés lors du processus gustatif, soit la vue. Ainsi, avant même d'être mis en contact avec la saveur des aliments, détectée par les papilles gustatives, d'autres sens sont utilisés dans l'expérience gustative. L'odorat décèle les arômes et les parfums du plat, tandis que la vue perçoit ses couleurs et son apparence générale. Ces deux sens permettent de formuler un jugement qualitatif quant à la désirabilité et la

⁷⁵ J. Robuchon, Larousse gastronomique, p. 238.

⁷⁶ J. Ayto, « Worcester sauce », *The Diner's Dictionary* (page consultée le 20/06/2019).

⁷⁷ Caroline Coulombe affirme dans son mémoire de maîtrise que les exigences de présentation ont comme effet de multiplier les opérations culinaires et que la recherche esthétique dans la présentation se développe au cours de sa période d'étude, ce qu'elle attribue à un raffinement des usages. C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*.

comestibilité du plat. C'est pourquoi ils sont inextricablement liés au processus gustatif global. Ils servent d'incitatif ou de dissuasif de premier ordre dans la consommation des aliments, comme ce sont les premiers signaux mis à profit pour indiquer qu'un aliment soit digeste ou non. De surcroît, comme ces sens ont comme fonction de produire une interprétation, ils sont résolument ancrés dans un registre de valeurs se rattachant à la culture et l'époque auxquels l'individu appartient.

Les références à la présentation des plats dans les chroniques et les recettes sont multiples. En plus des directives portant sur la disposition des aliments dans l'assiette, on évoque aussi plusieurs préoccupations relatives à la variété de la présentation et à son rôle dans la stimulation de l'appétit. L'un ne va généralement pas sans l'autre et doit se comprendre conjointement. L'appétit est sujet à un grand nombre de discours tout au long de la période, tant dans nos magazines urbains que ruraux. Les recommandations sur l'appétit sont directement liées avec la présentation, car on rappelle que pour être appétissants, les mets doivent être attrayants. On affirme par exemple qu'« il ne s'agit pas tant de préparer des plats extraordinaires que de savoir les apprêter d'une manière succulente, et de savoir présenter les mets les plus ordinaires dans un beau décor appétissant ⁷⁸ ». Il est intéressant de voir dans cet extrait l'importance attribuée à la présentation dans la préparation des mets qui semble aller au-delà des talents de cuisinière.

On conseille différents plats ou aliments qui peuvent éveiller l'appétit, tels les bouillons ou les apéritifs, ou alors des types de présentations qui vont permettre de rendre les plats plus appétissants, comme les buffets. À plusieurs reprises, on décrit ce lien entre l'apparence des plats et leur capacité à stimuler l'appétit : « Il est très important de rendre nos tables attrayantes par la disposition appétissante de façon que tout excite l'appétit de la famille et convive⁷⁹. » Dans le même ordre d'idée, les chroniques suggèrent qu'il existe une relation intrinsèque entre la présentation des plats et la digestion, ce qui peut expliquer l'importance qu'on accorde à leur caractère appétissant : « Que la ménagère sache donner aux mets une apparence agréable et variée qui contribue à provoquer l'appétit, les sens ainsi

⁷⁸ Marjolaine, « L'aide efficace des bonnes idées », *La Revue moderne*, 15, 2 (décembre 1933), p. 38.

⁷⁹ Auteur inconnu, « Nécessité de savoir faire la cuisine », *La Terre de chez nous*, 26 juin 1929.

que les [sucs] de l'estomac étant excités par cet aspect coquet⁸⁰. » On évoque l'importance de varier la présentation pour combattre la monotonie de l'alimentation et d'user d'originalité dans la présentation de la table pour arriver à faire illusion de nouveauté⁸¹. Nous estimons que cette relation entre l'apparence des plats et leur désirabilité témoigne de l'importance de la vue dans la compréhension du processus gustatif. L'effet important que l'aspect des plats a sur la gustation influence nécessairement la construction des goûts populaires, étant donné que ceux qui ne sont pas jugés comme désirables seront par le fait même beaucoup moins consommés.

1.3.1. La composition de l'assiette

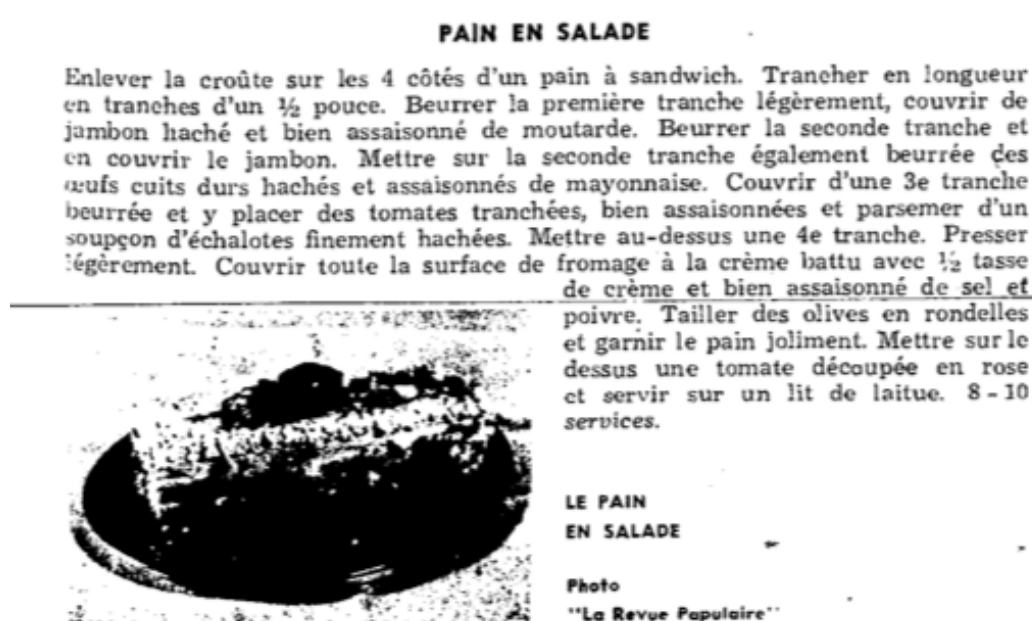
Dans les recettes, les discours sur la présentation des plats se manifestent par l'importance qu'on accorde à la disposition des éléments du plat, les contrastes de couleurs et les éléments de décoration qu'on ajoute à la fin de la préparation. Pour ce qui est de la disposition, elle prend des formes assez variées selon que le plat est une entrée, un plat principal ou un dessert.

Les salades sont les plats d'entrée qui possèdent le plus grand nombre de directives de présentation. Que ce soit pour les salades aux fruits, composées, farcies ou en gelée, un constat s'impose : elles sont, dans plus de 50 % des cas, servies sur un lit ou une feuille de laitue. Nous supposons qu'un des attributs principaux des salades à l'époque est le fait d'être déposé sur une feuille de laitue. Nous avons relevé des recettes de plats de légumes farcis ou de galantine dont les directives sont identiques à celles des salades farcies ou en gelées. La distinction qui permet de classer ces repas comme des salades ou non repose uniquement sur la présentation, soit le fait d'être servie ou non sur de la laitue. Une recette de pain en salade, retrouvée dans *La Revue populaire* en 1946 (Figure 3) renforce l'idée que la laitue est l'une des caractéristiques principales pour définir un plat comme une salade à l'époque de notre étude. À travers cet exemple sur la présentation des salades, il est intéressant d'observer comment la définition des plats évolue dans le temps. De nos jours, il serait peu probable de voir cette recette de pain en salade identifiée comme étant bel et bien une salade.

⁸⁰ Hélène Durand, « La cuisine diététique », *La bonne fermière*, 1, 3 (juillet 1920), p. 72. Voir aussi : Auteur inconnu, « Nécessité de savoir faire la cuisine », *La Terre de chez nous*, 26 juin 1929.

⁸¹ Marjolaine, « Le Plaisir de recevoir », *La Revue moderne*, 14, 6 (avril 1933), p. 54.

Figure 3



Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine : pain en salade », *La Revue populaire*, 39, 5 (mai 1946), p. 87.

Les salades en gelée reprennent aussi la disposition de type à étages telle qu'observée dans différentes préparations. Cependant, nous considérons que pour les salades en gelée, cet aspect tient autant de la présentation que de la préparation, car la gélatine est transparente et elle laisse paraître les aliments qui entrent dans sa composition. Pour arriver à l'effet visuel escompté, cela requiert une préparation relativement longue, car la gelée doit figer entre chaque couche d'aliments pour éviter que tout se mélange. On comprend donc mieux pourquoi les recettes insistent sur la répartition précise des aliments dans ce type de salade. Enfin, le moule utilisé pour ce type de salade est souvent à cheminée. À l'occasion de célébrations particulières, les salades en gelée peuvent prendre des formes qui évoquent l'événement que le repas célèbre. Ainsi, pour le carême, la salade peut être moulée en forme de poisson, ou elle peut représenter un cadran lors du réveillon de Noël ou encore avoir la forme d'un sapin⁸². Lorsqu'on démoule la salade, on conseille fréquemment de remplir la

⁸², Mme Rose Lacroix, « Plats de Carême : Salade de homard en gelée », *La Revue populaire*, 36, 4 (avril 1943), p. 44. ; Mme Rose Lacroix, « Après la messe de minuit : La salade de minuit », *La Revue populaire*, 32, 12 (décembre 1940), p. 59. ; Mme Rose Lacroix, « La cuisine des fêtes : Salade de Noël », *La Revue populaire*, 39, 12 (décembre 1946), p. 48.

cavité d'un ingrédient quelconque comme des crevettes, de la laitue verte ou de la viande marinée. La présentation des salades composées ou aux fruits peut elle aussi être assez graphique. On recommande à quelques reprises de disposer les aliments en forme pyramidale ou de leur donner une forme particulière comme celle d'une fleur⁸³.

Les plats principaux, pour leur part, peuvent être déposés sur un lit de légumes, recouverts de sauces, entourés d'accompagnements ou placés en rond avec des légumes d'accompagnement au centre. Pour ce qui est des plats présentés sur un lit de légumes, il s'agit majoritairement de plats dont l'élément principal est une protéine. Les légumes sur lesquels on dispose les aliments peuvent être frais, comme du cresson, ou en purée comme des pommes de terre. Les aliments peuvent aussi être déposés sur des rôties. Ces plats appartiennent à différentes catégories comme des plats de légumes, de viande, d'œuf ou même de pâtes alimentaires. Ils sont généralement cuisinés en sauce avant d'être déposés sur le pain rôti au moment de servir. Nous observons également qu'on peut servir les protéines sur une sauce, ou alors dans la plupart des cas les masquer de sauce. Pour les plats qui sont entourés d'aliments, il s'agit principalement de plats de viande. Ainsi la pièce de viande est placée au centre de l'assiette, puis on l'encercle de légumes ou de fruits. Dans le même ordre d'idée, nous avons identifié les dispositions en couronne. Dans ce cas, l'ingrédient secondaire du plat, comme la sauce, la farce ou les légumes sont encadrés des morceaux de viande, plutôt que l'inverse. Enfin, nous constatons que les dispositions les plus reprises dans les plats principaux ont un penchant pour les formes circulaires d'une part, ou les compositions à étages de l'autre.

Pour ce qui est de la composition des plats sucrés, nous allons nous intéresser aux gâteaux puisqu'ils comportent les instructions les plus détaillées. En premier lieu, nous avons regroupé les gâteaux de type à étages. Cela requiert de cuire la préparation à gâteau dans deux moules, puis de l'assembler avec un étage central à base d'une garniture de fruits ou de crème fouettée. Les gâteaux peuvent par la suite être complètement recouverts de crème ou de glaçage, ou alors en avoir uniquement sur le dessus. Enfin, ils sont fréquemment décorés de noix ou de fruits. Ensuite, nous avons identifié les gâteaux à forme roulée. Ceux-ci sont cuits sur le long, puis ils sont roulés avec une garniture au centre comme une confiture

⁸³ Brigitte, « pour l'épate », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 66.

et enduits de sucre en poudre, de crème ou d'un glaçage. La bûche de Noël est systématiquement servie de cette façon. Comme dernière forme de gâteau, il y a ceux qui sont cuits dans un moule à cheminée. Du point de vue de la disposition, les gâteaux cuits ainsi ont toujours une garniture déposée dans la cavité une fois démoulée. Ces gâteaux sont souvent de saveurs simples, de type quatre-quarts, puisqu'on ajoute une garniture après la cuisson. Ils sont eux aussi fréquemment recouverts de crème.

1.3.2. La couleur

La couleur des éléments qui composent l'assiette est un aspect primordial des discours sur la présentation des plats. Dès le début de la période, on retrouve dans les chroniques des indices sur les couleurs qui sont considérées comme attirantes, mais aussi sur la nécessité d'ajouter des couleurs aux plats présents sur la table. On affirme que le rôle des fruits en conserve est de décorer la table de leur riche couleur⁸⁴ ou encore que la combinaison de plusieurs viandes froides dans une assiette permet de faire ressortir les contrastes de couleur ce qui rend le tout appétissant⁸⁵. On rappelle aux ménagères que les arrangements de couleurs dans les plats doivent séduire l'œil, car les repas doivent plaire à l'œil comme au goût⁸⁶.

La disposition de type à étages est souvent utilisée pour renforcer le contraste entre les couleurs du plat. Dans les sandwiches à trois étages, par exemple, une recette retrouvée en 1945 dans *La Revue moderne* stipule que chaque étage doit comporter des ingrédients différents, ce qui a comme fonction d'accentuer le contraste de couleur : « il s'agit de retenir que le premier rang est jaunâtre et qu'il faut ensuite quelque chose de vert afin de favoriser le contraste des couleurs⁸⁷. » Il en est de même pour la présentation des fruits en coupe qui reprend la logique de disposition à étages, où l'on fait alterner une couche de fruits avec une couche de crème fouettée, vanillée ou glacée.

⁸⁴ Delineator, « L'utilité des fruits en conserve », *La Revue moderne*, 11, 1 (novembre 1929), p. 55.

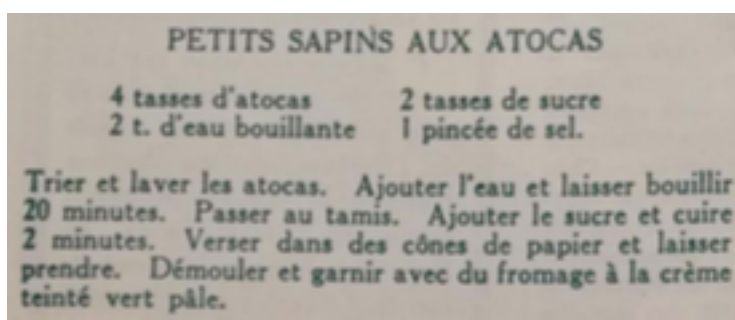
⁸⁵ Delinator, « Les beaux et bons plats de viande froide », *La Revue moderne*, 10, 12 (octobre 1929), p. 54.

⁸⁶ Mme Rose Lacroix, « Un peu d'imagination peut faire d'une salade ordinaire un plat de grand dîner », *La Revue populaire*, 36, 8 (août 1943), p. 63.

⁸⁷ Brigitte, « pour l'épate », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 66.

À partir des années 1930, l'usage du colorant alimentaire témoigne de l'importance qu'on donne à l'aspect visuel des repas, mais aussi du raffinement de l'esthétisme culinaire au cours de la période. Le colorant est principalement utilisé dans les recettes de desserts et de confiseries, que ce soit pour intensifier le contraste des couleurs ou encore pour faire des garnitures décoratives avec du crémage coloré. Il est utilisé à certaines occasions dans des recettes de gelées pour accentuer les couleurs, mais aussi avec des ingrédients salés, comme cette recette de sapin de Noël où l'on colore le fromage à la crème en vert (Figure 4).

Figure 4



Charlotte Cantin. « Joyeux Noël, joyeuse table : petits sapins aux atocas », *La Terre et le foyer*, 5, 9 (décembre 1949), p. 22.

La couleur des plats s'obtient également par l'ajout d'ingrédients, à la toute fin de la préparation, juste avant le moment de servir. Ces aliments sont utilisés à titre de garniture plutôt que comme une composante du plat. Bien qu'ils soient consommés avec le plat, leur rôle est avant tout esthétique. À cet égard, on observe une utilisation marquée du persil et des œufs cuits durs dans les plats salés. Cependant, si l'un et l'autre se retrouvent presque systématiquement comme éléments de décoration des plats de salade ou de poisson, leur usage semble moins généralisé avec les plats de viande. Les desserts, pour leur part, ont recours à des fruits frais comme des fraises, des noix émietées ou du sucre à glacer comme garniture. De façon générale, nous constatons que les légumes frais, les fruits de saison ou alors en conserve, sont les aliments auxquels on réfère le plus à l'époque pour rehausser les couleurs au sein du plat.

Enfin, on évoque également certains facteurs culinaires qui viendraient affecter le goût des aliments et par le fait même leur apparence. La cuisson prolongée des légumes et des fruits est l'un des facteurs identifiés comme altérant la couleur. Dans une recette de conserves publiée en 1929 dans *La Terre de chez nous*, on indique qu'il faut éviter que les fruits pâlisent lors de la préparation ce qui serait un inconvénient et aussi, qu'une trop grande quantité de sucre enlève le goût naturel des fruits⁸⁸. On affirme par exemple qu'« il ne faut jamais pousser la cuisson des légumes trop loin, car la couleur et la texture des légumes seraient abîmées ⁸⁹ ». Ou encore que « la cuisson des légumes doit être aussi courte que possible pour en conserver le goût ⁹⁰ ». De plus, on mentionne certains ingrédients qui améliorent la couleur des autres durant de la cuisson, comme c'est le cas pour le jus de citron ou le vinaigre avec le poisson⁹¹. À travers ces exemples, nous constatons l'importance octroyée à la conservation des attributs gustatifs dans le processus culinaire.

1.4. Conclusion du chapitre

Dans ce chapitre, nous avons procédé à une décomposition des divers éléments contenus dans les recettes ce qui nous a permis de relever plusieurs occurrences quant aux types d'ingrédients utilisés ou aux méthodes de préparations les plus employées. Les préparations dominantes sont des plats cuits en sauce ou des plats qui reprennent la disposition de type à étages, comme les casseroles ou certains gâteaux. Ces deux types de préparation se distinguent, car ils sont utilisés dans la majorité de nos catégories de plats. Il est possible d'examiner certaines transitions dans les types de préparations les plus proposés dans notre corpus, comme c'est le cas pour les plats de viande qui sont majoritairement cuits en sauce en début de période, puis en ragoût ou en rôti par la suite. Enfin, ce qui caractérise la période est la présence d'une plus grande variété de préparation dans les années 1935 à 1949. À nos yeux, c'est signe de la diversification graduelle du registre culinaire québécois. La forte proportion des biscuits ou des viennoiseries dans les dernières années peut servir d'exemple de cette diversification pour les desserts.

⁸⁸ Auteur inconnu, « Recettes culinaires : conserves aux fraises ou framboises », *La Terre de chez nous*, 24 juillet 1929, p. 5.

⁸⁹ Auteur inconnu, « Comment faire bouillir les légumes », *La Terre de chez nous*, 30 mars 1932, p. 406.

⁹⁰ RR. SS. de la Présentation, « Cours d'étude pour les équipes d'étude féminines : 17^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 12 mars 1941, p. 26

⁹¹ Auteur inconnu, « Un aliment pour les jours maigres », *La Terre de chez nous*, 20 février 1947, p. 11.

Certaines présentations sont elles aussi répandues à travers nos différentes catégories de plats. Les plats « sur des rôties » par exemple sont une forme de présentation importante dans la mesure où on les retrouve dans une grande variété de plats salés allant des bouchées aux pâtes alimentaires. Il en est de même pour la présentation de type moulé qui couvre un éventail de plats allant des salades aux desserts. La présence importante de recettes moulées dans notre corpus doit se comprendre dans le cadre d'une tendance culinaire particulière au 20^e siècle qui est l'expression de l'usage de la gélatine en cuisine et de l'arrivée des réfrigérateurs domestiques dans les foyers⁹².

Les changements que nous avons observés au cours de la période se manifestent aussi dans l'utilisation des aliments. Les herbes aromatiques d'usage secondaire, dominées par le mélange de fines herbes en début de période, laissent la place par la suite à la sauge, la sarriette, la menthe et la marjolaine. Certaines variations sont perceptibles dans le choix des sauces, comme c'est le cas de plats de poisson et de pâtes alimentaires qui passent de l'usage de la sauce blanche à la sauce aux tomates. Nous avons vu que cette transition s'explique possiblement par l'influence des prescriptions alimentaires sur les apports en vitamines. La découverte des vitamines a aussi le potentiel d'avoir influencé la présence plus grande des fruits frais dans les recettes de gâteaux et de poudings au détriment des fruits en conserve et des arômes. Finalement, nous avons également constaté une augmentation des recettes à base de porc au cours de la période.

Pour terminer, il importe de se demander quelles préférences populaires cet examen minutieux du contenu des recettes nous a permis de relever et dans quelle mesure ces préférences se construisent. En premier lieu, nous avons observé une transition dans la cuisson des légumes dans les salades qui passent de cuits à crus. La détérioration des vitamines lors de la cuisson des légumes et des fruits est un facteur susceptible d'expliquer ce passage du cru au cuit. Toutefois, c'est la présence de discours sur la supériorité gustative de la texture des légumes crus qui nous laisse croire qu'une réelle préférence se développe pour ces derniers. L'examen des recettes nous a également permis de témoigner d'un plus grand nombre d'herbes utilisées dans la deuxième période de notre étude, ce que nous

⁹² À ce sujet consulter Syliva Lovegren, *Fashionable Food : Seven decades of foods fads*, New York, Macmillan, 1995, 455 p.

estimons être le signe d'une complexification du paysage gustatif. En dernier lieu, l'absence des recettes de glaçage à gâteaux dans les premières années de notre étude et l'usage marqué des colorants alimentaires et autres décorations attestent, d'une part, d'une plus grande consommation de sucre, mais aussi, d'autre part, d'un raffinement de l'esthétisme culinaire au cours de la période.

CHAPITRE 2

LA CONSTRUCTION D'UNE CUISINE POPULAIRE

L'historiographie a bien montré combien les pratiques culinaires varient selon les milieux de vie¹. Elles diffèrent selon les milieux urbains et ruraux, en fonction du climat et des types de cultures agricoles dans une région donnée. Elles sont aussi influencées par les sociétés et les cultures qui les génèrent, les croyances et les connaissances scientifiques et techniques en circulation à différentes époques. Ainsi, la cuisine peut se définir comme étant : « the culture of food within a society, encompassing material ingredients and cooking technologies, as well as shared attitudes and beliefs about what constitute a proper, healthy and tasty meal². » Dans le premier chapitre, nous nous sommes intéressés à l'aspect des ingrédients et des préparations culinaires, c'est pourquoi, dans ce deuxième chapitre, nous porterons attention aux éléments contextuels qui façonnent la cuisine québécoise durant la période à l'étude.

Nous avons retenu trois facteurs prédominants qui, dans les magazines, modulent le contenu de la cuisine au Québec. Il s'agit tout d'abord des considérations d'ordre économique liées à l'alimentation, tels le coût des aliments ou les restrictions engendrées par la guerre, qui peuvent avoir une action incitative ou dissuasive sur la consommation de certains aliments. Ensuite, nous estimons que les événements rythmant le cycle alimentaire comme les saisons et le calendrier festif exercent une influence certaine sur les pratiques culinaires. Enfin, nous verrons que les lectorats visés auxquels s'adressent les magazines ont un impact sur les valeurs promues dans le discours alimentaire et l'utilisation des aliments. Tous ces facteurs combinés contribuent à forger un espace, que nous nommons la culture culinaire, dans lequel évolue la cuisine. Dans ce chapitre, nous souhaitons mieux comprendre la façon dont s'articule la cuisine québécoise au cours de la période pour cerner les dynamiques au travers desquelles se construisent, reproduisent et transforment les goûts et

¹ David Bell & Gill Valentine, *Consuming Geographies: We are What we Eat*, London/New York, Routledge, 1997, 236 p.; Claude Fischler, *L'Homnivore*, Paris, Édition Odile Jacob, 2001, 440 p. ; Jean-Louis Flandrin & Massimo Montarani, dir., *Histoire de l'alimentation*, Paris, Fayard, 1996, 915 p.

² Jeffrey M. Plicher, « Cultural Histories of Food », dans Jeffrey M. Pilcher dir., *The Oxford Handbook of Food History*, Oxford/New York, Oxford University Press, 2012, 508 p. 42.

les préférences gustatives. Rappelons que nous avons choisi d'employer l'expression « goût populaire » pour désigner l'ensemble des préférences alimentaires partagées collectivement.

2.1. Les enjeux économiques

Les considérations d'ordre économique jouent un rôle central dans les discours sur l'alimentation émis à l'époque. On y réfère entre autres du point de vue de la nutrition, par le truchement d'une approche rationnelle à la nutrition qui se développe dès la fin du 19^e siècle en Europe et aux États-Unis. À cette époque, les progrès de la science ont permis d'identifier, avant même la découverte des vitamines, certains nutriments des aliments comme les protéines, le gras, les minéraux et les glucides. Les protéines sont définies comme un élément protecteur alors que les gras et les glucides sont des carburants. Au Québec, les connaissances scientifiques sur lesquelles s'appuie ce courant de la nutrition font tranquillement leur place dans les écrits de quelques médecins à partir des années 1880-1890. Cependant, il faut attendre le début du 20^e siècle pour que l'enseignement de la nutrition se diffuse réellement au sein des classes populaires, par l'entremise de l'enseignement ménager et des campagnes de santé et d'hygiène publique³. Cette première révolution de la science de la nutrition, nommé la « New Nutrition » par Harvey Levenstein, considère que « people [should] select their food on the basis of the chemical composition rather than taste, appearance, other considerations. In other words, they were telling people to eat "what was good for them" rather than "what they liked"⁴. » Les principaux arguments de cette approche dite de l'alimentation rationnelle reposent sur la combinaison des considérations budgétaires et diététiques dans les choix alimentaires, comme l'achat des aliments ou la confection des menus quotidiens⁵.

On évoque également les questions économiques dans une perspective conjoncturelle, lors d'événements d'ordre international comme la Seconde Guerre mondiale, où les hausses de prix et le rationnement affectent les pratiques de consommation quotidienne et transforment les habitudes culinaires. De façon générale, les préoccupations

³ C. Durand, « Médecins et religieuses : les premiers experts », *Nourrir la machine humaine*, p. 56-86.

⁴ H. Levenstein, *Revolution at the Table*, p.46

⁵ Mme Albert Fournier, « Pour vous mesdames : savoir manger », *La Bonne fermière*, 7, 3 (juillet 1926), p. 81-82. Voir aussi : Michelle S. Gosselin, « Alimentation Rationnelle », *La Revue populaire*, 32, 12 (décembre 1940), p. 68.

relatives à l'économie se manifestent dans les revues par les nombreuses références faites au budget alimentaire, à l'utilisation des restes et aux substitutions des aliments. Comme le souligne Caroline Coulombe « l'accent mis sur le caractère économique des produits de consommation, autant ceux fabriqués domestiquement au XIXe que ceux issus de la grande industrie au milieu du XXe traduit toute l'importance de l'économie dans l'administration domestique⁶. »

2.1.1. Le coût et la valeur des aliments : l'exemple des fruits

Les discours portant sur l'achat des aliments cherchent à promouvoir la consommation de produits qui offrent le meilleur équilibre possible entre leur valeur nutritive et leur coût⁷. Suivant cette logique, l'achat des sucreries, des pâtisseries ou du café est dénoncé, car bien qu'ils soient peu chers ils apportent peu de nutriments à l'organisme. On encourage plutôt les ménagères à se procurer des aliments qui répondent aux exigences de l'alimentation rationnelle, comme les abats qui sont peu coûteux et très nutritifs. La valeur des aliments est donc calculée en rapport avec leur valeur nutritive et leur prix sur le marché. Ainsi on vante les vertus de certains aliments qui correspondent à cette union parfaite, comme les pièces de viande moins nobles qui sont peu coûteuses et tout aussi nutritives que les plus recherchées tel les côtelettes ou le bifteck, ou encore la tomate qu'on reconnaît comme la source la moins coûteuse de vitamine C⁸.

L'examen de nos sources révèle que les fruits sont les aliments dont la consommation est la plus fréquemment promue⁹. Dans ces discours, on tente de démentir la présomption partagée à l'époque selon laquelle les fruits sont un produit de luxe et de renforcer l'idée qu'ils sont nécessaires à la bonne santé :

⁶ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 100. Voir aussi : *Nourrir la machine humaine* de Caroline Durand dans lequel elle illustre la place dominante que prennent les enjeux économiques dans les discours sur la nutrition et les pratiques de consommation.

⁷ « On objecte que le lait est cher, c'est entendu, mais un aliment doit être considéré au point de vue de sa valeur alimentaire et de son rendement dans l'organisme. » Mme Rose Lacroix, « L'alimentation de l'écolier », *La Revue populaire*, 39, 9 (septembre 1946), p.41.

⁸ Eveline Leblanc, « Gardez et conservez – mots d'ordre de premières importances pour la ménagère Canadienne », *La Revue populaire*, 36, 5 (mai 1943), p. 36. Voir aussi : École ménagère de Rimouski, « L'hygiène de l'alimentation : huitième leçon, les viandes et le poisson », *La Terre de chez nous*, 20 décembre 1944, p. 14.

⁹ Nous avons trouvé neuf recommandations qui encouragent la consommation des fruits, six de la viande, cinq pour les produits laitiers, trois sur les substituts de la viande et trois sur le pain.

Un grand nombre de gens considèrent les fruits comme des aliments de luxe, sous prétexte que les fruits frais coûtent cher. Les fruits importés ou hors saison coûtent cher c'est vrai, mais les fruits de chez nous, ou même les fruits importés durant la saison d'abondance ne sont pas plus dispendieux que d'autres aliments, si on considère leur haute valeur nutritive¹⁰.

Cet extrait soutient l'idée que les ménagères qui considèrent les fruits comme luxueux ne comprennent pas les règles de l'alimentation rationnelle. Elles devraient plutôt calculer le coût des fruits selon les nombreux bienfaits qu'ils apportent à l'organisme, ainsi s'apercevraient-elles qu'ils reviennent peu chers pour ce qu'ils accomplissent. La découverte des vitamines dans les années 1910 a produit une transformation de la place des fruits dans les discours sur l'alimentation qui s'intensifie à l'époque de notre étude. La recherche effectuée par Caroline Coulombe conclut que « les attitudes [envers les fruits] commencent à changer entre 1920 et 1945 alors que les recherches ont mis au jour les nouvelles vitamines¹¹. » Avant les années 1920, son étude démontre que les fruits n'étaient pas considérés comme digestibles à l'état cru ni utiles à l'alimentation comme ils ne contenaient pas les éléments nutritifs promus par la New Nutrition, soit des protéines, des graisses ou des glucides¹². En s'appuyant sur les travaux de Horace Miner¹³, Caroline Durand remarque elle aussi cette consommation limitée de fruits hors saison ; les pommes et les fruits de saison seraient les seuls fruits consommés en 1936 et 1937 dans le village de Saint-Denis de Kamouraska¹⁴.

Les discours sur la consommation des fruits reprochent également aux ménagères de ne pas être en mesure de les acheter judicieusement. On critique par exemple l'achat de fruits exotiques lors de la saison d'abondance des fruits locaux : « Ce n'est pas nécessaire de choisir les fruits rares et coûteux, achetons-les surtout pour les précieuses vitamines qu'ils

¹⁰ Dr. J.-E. Sylvestre, « Mangeons plus de fruits », *La Terre de chez nous*, 6 septembre 1944, p. 16. Voir aussi : Mme Rose Lacroix, « Ce que devrais comprendre l'alimentation quotidienne », *La Revue populaire*, 36, 6 (juin 1943), p. 20. ; Mme Rose Lacroix, « L'alimentation de l'écolier », *La Revue populaire*, 39, 9 (septembre 1946), p. 42. ; Auteur inconnu, « Pour le dîner de nos écoliers », *La Terre de chez nous*, 27 août 1947, p. 10.

¹¹ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 64.

¹² C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 65.

¹³ Horace Miner, *Saint-Denis : un village québécois*, Montréal, Éditions Hurtubise HMH' Collection Science de l'homme et humanisme, 11 (2008), [titre original : St-Denis : A French Canadian Parish, 1939], 247 p.

¹⁴ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 161.

nous apportent. Du moment qu'ils sont frais et juteux, c'est suffisant¹⁵. » On conseille également de consommer des fruits en conserve, des fruits séchés ou du jus de fruits si l'on souhaite obtenir « les bénéfices résultants de la consommation régulière des fruits ¹⁶ ». Ces produits sont moins chers et se trouvent sur le marché à longueur d'année. De façon générale, nous avons observé une plus grande utilisation de fruits dans les recettes dans la deuxième moitié de la période de notre étude (1935-1949). Les oranges, les raisins, les ananas, les bananes et les framboises, pour n'en nommer que quelques-uns, y sont employés dans 60 % des cas. Pour d'autres fruits, cette transition est plus significative : les pêches, les dattes, les fraises, les canneberges et la rhubarbe sont utilisées dans plus de 80 % des cas après 1935. La pomme qui est le fruit le plus utilisé tout au long de la période est présente, quant à elle, dans 73 % des recettes dès 15 dernières années.

Enfin, les nombreux discours cherchant à encourager la consommation des fruits laissent supposer qu'il existe à l'époque une consommation encore limitée de fruits frais hors saison due en partie à leur prix sur le marché. De plus, nous estimons que l'intégration de leur consommation régulière dans les mœurs est un processus qui n'est pas achevé au début de notre période d'étude, vu le caractère toujours nouveau des découvertes sur la valeur nutritive des fruits. La consommation semble s'accélérer à partir du milieu des années 1930 comme plus de 60 % des fruits contenus dans les recettes sont présents après cette date. Ce changement dans la consommation ne peut pas seulement être attribué aux développements des connaissances scientifiques, car la disponibilité d'une plus grande variété de fruits sur le marché et sur une plus longue période de l'année tient aussi à la capacité d'importer des produits étrangers¹⁷. De même, le développement des technologies de production industrielle permet d'offrir les fruits, qu'ils soient exotiques ou locaux, sous des formes diversifiées et souvent moins coûteuses comme les conserves industrielles, les jus en boîte et plus tardivement les produits congelés.

¹⁵ Mme Rose Lacroix, « Légumes crus et fruits frais », *La Revue populaire*, 36, 7 (juillet 1943), p. 46.

¹⁶ Dr. J.-E. Sylvestre, « Mangeons plus de fruits », *La Terre de chez nous*, 6 septembre 1944, p. 16.

¹⁷ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 69.

2.1.2. L'utilisation des restes

Les chroniques culinaires, en plus de veiller à ce que les ménagères fournissent à leur famille la meilleure alimentation au meilleur prix, veulent aussi s'assurer qu'elles sont en mesure de tirer profit de leurs victuailles. Cela se reflète par la présence de nombreuses recettes conçues pour faciliter la consommation des restes et résidus de cuisine, comme on désigne alors les denrées considérées comme des déchets de cuisine. Cette préoccupation pour le gaspillage et la rationalisation de l'alimentation naît de la conception partagée par les autorités en matière de nutrition voulant que les individus ne soient pas capables de faire des choix éclairés par eux-mêmes : « ils gaspillent la nourriture et prennent de mauvaises décisions alimentaires¹⁸. » De plus, le mode de vie en ville inquiète, car on considère qu'il incite les ménagères urbaines à se procurer des produits plus coûteux et que ces dernières ne sont pas en mesure de dépenser rationnellement¹⁹. C'est dans cette optique que l'équilibre du budget alimentaire passe par :

La responsabilisation de l'individu, et en particulier, de la ménagère. [La solution] ne réside pas dans l'intervention de l'État, par le contrôle du commerce de l'alimentation ou la régulation des prix, mais dans de nouvelles habitudes d'achat, de conservation et de préparation économiques et raisonnables²⁰.

Les recettes qui encouragent l'utilisation des restes et résidus de cuisine sont teintées de ce désir de rationaliser cette sphère de l'activité féminine. Savoir tirer profit des denrées tout en ne laissant rien se perdre devient un prérequis de la bonne ménagère. En plus de répondre à des impératifs économiques circonstanciels, nous croyons que « l'art d'accommoder les restes ²¹ » est une composante importante de la cuisine de l'époque.

La principale catégorie de résidus employée est celle des liquides. On y retrouve trois types de restants soit les eaux de cuisson des légumes, les liquides de conserve et le lait suri. On conseille d'utiliser les premières spécifiquement comme bouillon dans les soupes. Les seconds, qu'ils soient à base de vinaigre, de saumure ou de sirop, peuvent servir comme

¹⁸ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 133.

¹⁹ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 134. Pour le Canada anglais, consulter : Donica Belisle, « Crazy for bargains: inventing the irrational female shopper in modernizing English Canada », *The Canadian Historical Review*, 92, 4 (décembre 2011), p. 581–606.

²⁰ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 135.

²¹ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 143.

liquide de cuisson ou dans les vinaigrettes. Enfin, le lait suri est employé dans les préparations de desserts de toutes sortes. On recommande également d'utiliser toutes les parties de la viande dans la cuisine. La carcasse doit servir à faire des bouillons et les abats ne doivent pas être dédaignés, car ils ont une grande valeur nutritive. Comme dernier résidu culinaire, nous avons trouvé le pain sec qui est d'usage dans diverses préparations comme les poudings ou sous forme de chapelure.

L'utilisation des restes permet d'éviter les pertes et de rentabiliser les achats de nourriture. C'est pourquoi on rappelle à plusieurs reprises l'importance de ne rien jeter²². Cette pratique amène le développement d'un registre de recettes qui semble spécialement conçu pour utiliser les restants de la veille. Ces recettes ont recours à des aliments préalablement cuits avant d'être intégrés dans le mélange. Les recettes de croquettes, de soufflés ou de plats en sauce sont tout indiquées pour de telles préparations. Certaines recettes froides encouragent elles aussi l'utilisation de restants comme les macédoines de légumes et les salades en gelée. En ce qui a trait aux restes eux-mêmes, ce sont soit des légumes, par exemple les légumes qui ont servi dans un bouillon et qu'on réutilise dans une macédoine²³, du poisson ou encore des dessertes de viande.

2.1.3. La guerre comme facteur d'influence

Certains événements d'ampleur internationale, comme la crise économique des années 1930²⁴ et la Seconde Guerre mondiale, entraînent des changements à la fois temporaires et durables sur différents pans de la société au cours de la période. Les pratiques alimentaires n'y échappent pas. Elles sont touchées de façon temporaire certes, mais parfois ces changements se perpétuent dans les habitudes alimentaires et acquièrent une certaine pérennité qui se reflète alors dans la culture culinaire. Cette période, riche en changement, est la source de profondes transformations dans la façon dont les Canadiens consomment,

²² « Ne laissons rien perdre à la cuisine, et appliquons-nous à apprêter les restes d'une manière appétissante, présentable et attrayante. » Germaine Moisan, « De l'économie », *La Bonne fermière*, 1,3 (juillet 1920), p.69.

²³ Auteur inconnu, « Recettes : Macédoine de légumes », *La Terre de chez nous*, 14 septembre 1932, p. 782.

²⁴ Les chroniques culinaires que nous avons dépouillées sont restées plutôt muettes au sujet de la crise économique des années 1930 et de ses effets sur la cuisine. Pour de plus amples informations sur le sujet consulter l'ouvrage de Denyse Baillargeon, *Ménagères au temps de la Crise*, Montréal, Les Éditions du remue-ménage, 1993, 311 p. Les témoignages qu'elle a recueillis sur le sujet sont beaucoup plus révélateurs des conditions alimentaires difficiles de la période que la littérature culinaire le laisse entendre.

cuisinent et mangent qui vont se refléter dans l'après-guerre, par la massification de la production alimentaire industrielle, l'accroissement du nombre de femmes sur le marché du travail et l'amélioration du niveau de vie²⁵.

Au début de la guerre, une étude menée par le Conseil canadien de la nutrition²⁶ entre les années 1939-1940 conclut qu'une crise nutritionnelle sévit au Canada. Selon cette étude, la moitié des Canadiens souffrent de malnutrition ce qui a le potentiel de compromettre la productivité de l'effort de guerre canadien²⁷. Le constat principal de cette étude est que la grande majorité des familles ne consomment pas une quantité suffisante et variée de nutriments²⁸. Ces résultats vont motiver les autorités fédérales et provinciales à intensifier leurs interventions cherchant à rationaliser les pratiques alimentaires et de consommation de la population. Comme le souligne Caroline Durand, les solutions proposées pour corriger la santé populaire lors de la guerre reposent toujours sur une meilleure éducation de la ménagère, plutôt que sur la mise en place de mesures qui amélioreraient la situation économique de la population²⁹. De plus, pour éviter de faire face à un taux d'inflation aussi marqué que lors de la Première Guerre mondiale tout en subvenant aux besoins des alliés canadiens outremer, le gouvernement fédéral met sur pied en 1939 la Commission des prix et du commerce en temps de guerre qui va organiser le rationnement à l'échelle du pays³⁰. Le premier produit rationné, le sucre, l'est à partir de 1942, suivi du café, du thé, du beurre, de la viande et enfin de façon plus tardive le rationnement sera étendu à divers produits laitiers comme le fromage, la crème et le lait évaporé. Tous ces produits seront sujets au rationnement jusqu'en 1947 et verront leur prix augmenter.

Bien que le rationnement ne soit généralement pas perçu favorablement et qu'il complique sensiblement le travail des ménagères, certains auteurs de nos chroniques y voient une occasion en or pour l'amélioration de la santé générale. Mme Rose Lacroix affirme par exemple que « les restrictions imposées par la guerre ne doivent pas être une entrave, mais

²⁵ I. Mosby, *Food Will Win the War*, p. 133.

²⁶ Instance fédérale créée en 1938 qui réunit des experts de la nutrition provenant de plusieurs milieux : médecins, travailleurs sociaux, organisme de santé et d'assistance sociale et du secteur public. C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 204.

²⁷ I. Mosby, *Food Will Win the War*, p. 5.

²⁸ I. Mosby, *Food Will Win the War*, p. 25.

²⁹ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 228.

³⁰ I. Mosby, *Food Will Win the War*, p. 64.

plutôt un stimulant pour se renseigner davantage sur la valeur des aliments et les meilleurs modes de préparation afin d'en retirer le plus de profit possible³¹». Encore une fois, nous pouvons observer l'idée du rendement que les aliments doivent fournir à l'organisme qui est au centre des préceptes de l'alimentation rationnelle. Certains, comme Germain Leber dans les pages de *La Revue moderne*, remarquent une amélioration de la santé populaire qui est en lien direct avec le rationnement de la viande, du café, du thé et du sucre :

La science moderne de l'alimentation vient d'accomplir un progrès magnifique, grâce au rationnement des denrées dont la guerre a imposé l'application. Les pays les plus éprouvés – mais où les aliments essentiels, basiques, sont restés disponibles en quantité raisonnable – comme l'Angleterre, par exemple, ont fortement bénéficié de ce rationnement obligatoire et le niveau général de la santé s'y est considérablement accru³².

L'auteur donne aussi en exemple la situation au Danemark, lors de la Première Guerre mondiale, où l'exportation de viande était tellement grande que la population n'a pas eu le choix de se tourner vers les grains entiers, ce qui a selon lui beaucoup contribué à l'amélioration de la santé populaire. Ces exemples illustrent l'utilisation d'arguments diététiques pour valoriser des pratiques de consommation rationnelle en période de rationnement.

2.1.4. Recettes thématiques et substitutions

La hausse des prix et le rationnement ont des répercussions importantes sur les modes de consommation, ce qui affecte la préparation des repas quotidiens. Ces circonstances particulières vont nécessiter une transformation des pratiques culinaires pour répondre au bouleversement de l'offre de produits sur le marché. Pour faciliter la tâche des ménagères, et dans l'optique d'éduquer à consommer de façon raisonnée, les magazines consacrent une part importante de leur contenu culinaire aux effets de la guerre sur l'alimentation. Ce contenu prend la forme de recettes thématiques ou de conseils sur les aliments que l'on peut employer pour remplacer ceux rationnés. Comme le souligne Ian Mosby, l'étude de la littérature culinaire en temps de guerre permet d'explorer : « different ways in which

³¹ Mme Rose Lacroix, « Ma page de cuisine », *La Revue populaire*, 36, 10 (octobre 1943), p. 18.

³² Germain Leber, « Dis moi ce que tu manges... », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 38.

profound wartime social, economic and political changes were translated into the language of food culture and culinary practices³³. » La cuisine est donc un lieu où il est possible d'observer l'effet d'une situation socio-économique particulière sur le quotidien des individus. Elle témoigne également de la capacité des individus à s'adapter rapidement aux changements comme le montrent les pratiques culinaires renouvelées.

Les chroniques thématiques sur la cuisine en temps de guerre proposent des recettes économiques qui utilisent peu d'ingrédients et qui limitent l'usage des denrées rationnées. Ce sont principalement des recettes de plats végétariens à base de légumes protéinés, comme les fèves, les œufs ou le poisson, des desserts utilisant peu de sucre ou des sucres alternatifs ou encore des recettes de conserves pour assurer l'approvisionnement en fruits et légumes durant la saison froide. Seulement deux recettes à base de viande ont été retrouvées dans les chroniques thématiques sur la cuisine en temps de guerre, l'une étant une recette de ragoût³⁴, qui est un plat qui emploie avantageusement les morceaux de viande moins coûteux, l'autre étant une recette de dinde farcie publiée dans un article sur la cuisine de Noël en temps de guerre, l'occasion spéciale expliquant en elle-même l'exception.

La nécessité de substituer des aliments à d'autres n'est pas propre à la guerre, mais c'est un besoin qui s'intensifie lorsque l'offre des produits sur le marché se transforme ou que le pouvoir d'achat diminue. Les produits dont les hausses de prix et le rationnement affectent le plus les consommateurs sont la viande, les produits laitiers et les corps gras. Pour faciliter la tâche des ménagères, les chroniques proposent des solutions économiques comme l'utilisation des graisses de ménage pour remplacer le beurre ou encore de l'allonger avec du lait et de la gélatine pour en augmenter la ration³⁵. Pour assurer la consommation quotidienne des produits rationnés ou chers, comme le lait, on conseille de l'inclure dans des préparations culinaires comme les soupes à la crème plutôt que de l'offrir en boisson, ce qui permet d'en réduire la quantité employée (Figure 5). On encourage également l'achat de produits moins chers comme le lait évaporé ou les pièces de viande à bon marché. Enfin, on fait la promotion de la consommation de substituts pour tenter de limiter les dépenses

³³ I. Mosby, *Food Will Win the War*, p. 134.

³⁴ Mme Rose Lacroix, « Ragoût Sud-Africain : Autour du rationnement de la viande », *La Revue populaire*, 36, 8 (août 1943), p. 46.

³⁵ Voir aussi : Auteur inconnu, « Petites économies : économisons le beurre », *La Terre de chez nous*, 5 avril 1944, p. 12.

alimentaires en affirmant que le fromage et le lait sont plus économiques que les œufs³⁶, et que le lait, les œufs et le poisson sont plus économiques que la viande³⁷.

Figure 5

COMMENT DOUBLER VOTRE QUANTITE DE BEURRE ?

Faire gonfler durant 5 minutes dans ¼ de tasse de lait froid 1 c. à tb. de gélatine. Mettre au-dessus de l'eau bouillante pour faire fondre la gélatine et quand elle a la consistance d'un sirop, l'ajouter à 1¾ de tasse de lait tiède. Défaire en crème 1 livre de beurre et y ajouter graduellement le lait et la gélatine en battant avec un mousoir. Mettre dans des pots couverts et conserver au frais. Vous aurez ainsi 2 lbs de beurre qui sera excellent pour la table ou les sandwiches mais qui ne convient pas pour la cuisson.

Mme Rose Lacroix, « Cuisine pour tous les jours de la semaine : Comment doubler votre quantité de beurre ? », *La Revue populaire*, 36, 6 (juin 1943), p. 52.

L'objectif général derrière le rationnement de la viande, contrairement aux produits laitiers ou au corps gras, n'est pas d'assurer une uniformité et une équité dans l'accès à une denrée, mais d'en réduire significativement la consommation populaire. Le travail requis pour soutenir l'effort de guerre qui se manifeste par l'accroissement du nombre de travailleurs d'usine et de soldats en service amène une augmentation de la consommation de la viande³⁸. La hausse significative de la consommation de cette denrée durant la guerre, avant même les premiers signes d'une pénurie sur le marché, est le principal motif derrière

³⁶ École ménagère de Rimouski, « L'hygiène de l'alimentation : sixième leçon, nos bonnes sources de protides, le lait », *La Terre de chez nous*, 6 décembre 1944, p. 14. ; École ménagère de Rimouski, « L'hygiène de l'alimentation : septième leçon, le fromage et les œufs », *La Terre de chez nous*, 13 décembre 1944, p. 14.

³⁷ RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 18^{ième} leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 19 mars 1941, p. 12

³⁸ « La consommation [de la viande] a augmenté en raison de la multiplication de nos services de guerre et du nombre croissant de nos usines » Mme Rose Lacroix, « Pourquoi a-t-on rationné la viande ? », *La Revue populaire*, 36, 7 (juillet 1943), p. 46.

le rationnement de la viande³⁹. Cette considération pour la consommation abusive des protéines animales est présente chez les autorités bien avant la Seconde Guerre mondiale. Déjà, lors de la Première Guerre mondiale, les autorités espéraient que l'éducation à la nutrition permettrait de convaincre les individus que les nutriments sont interchangeables et qu'ils peuvent trouver leur protéine dans les légumineuses⁴⁰. Les préoccupations quant à la santé populaire s'intensifient dans l'entre-deux-guerres, où le constat de l'état de santé précaire résultant de la crise économique entraîne une institutionnalisation de la nutrition au pays. Les spécialistes de la santé et les organismes gouvernementaux s'entendent sur le fait que la diète populaire doit être réformée, ce qui passe donc par une diminution de la consommation de viande au profit des fruits et des légumes⁴¹. Toutefois, cette recommandation ne semble pas avoir pénétré les habitudes alimentaires populaires lors du déclenchement de la Seconde Guerre mondiale. De fait, dans les revues que nous avons dépouillées, plus de la moitié des critiques portant sur la consommation abusive de la viande commencent seulement à partir de 1939.

Les magazines diffusent les recommandations promulguées par les autorités canadiennes et les milieux scientifiques, et par le fait même tendent à critiquer les modes de consommation populaire. Le discours des magazines repose sur la combinaison d'arguments de nature économique et de connaissances scientifiques dans le but de valoriser la transition diététique recommandée par les autorités. On y affirme qu'une trop grande consommation de viande est nuisible à l'organisme, et ce bien que les protéines soient nécessaires à une diète équilibrée et variée. Les découvertes de l'entre-deux-guerres démontrent que les protéines ne sont pas le propre de la viande, d'autant plus que cette dernière ne fournit pas à elle seule les minéraux nécessaires à une alimentation saine et rationnelle : « On a cru trop longtemps que l'être humain exige une quantité importante de protéines animales pour refaire son énergie. Bien au contraire, une forte consommation de chair animale nuit à la croissance et intoxique littéralement l'organisme⁴². » La solution proposée est de « suppléer

³⁹ « Even during the first two years of meat rationing, annual per capita domestic consumption of meat remained between 30 and 36 percent higher than in 1939. ». I. Mosby, *Food Will Win the War*, p. 144.

⁴⁰ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p.133.

⁴¹ « La cuisine pourrait même ne se composer que de végétaux » *La Bonne fermière*, « Propriétés du miel », 7, 4 (octobre 1926), p. 101. Voir aussi : RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 12 mars 1941, p. 26.

⁴² Germain Leber, « Dis-moi ce que tu manges... », *La Revue moderne*, 27, 8 (décembre 1945), p. 38. Voir aussi : Auteur inconnu, « Les vitamines », *La Terre de chez nous*, 27 août 1941, p. 6.

à ce qui manque dans les aliments organiques, comme les viandes et les graisses, par un apport plus substantiel d'aliments minéraux, autrement dit les légumes et les fruits ⁴³». Enfin, on rappelle qu'un régime composé de légumes coûte beaucoup moins cher qu'un régime à prédominance carné et qu'il est tout aussi nutritif⁴⁴. Les aliments protéinés indiqués pour remplacer la viande sont principalement les œufs⁴⁵ et les légumineuses, tels les pois, les lentilles, les fèves et les haricots. Les recommandations sur la consommation des légumineuses, des œufs et du fromage en tant qu'aliments protéinés se multiplient au cours des années 1930 pour atteindre leur paroxysme dans les années de la guerre⁴⁶. Le poisson, quant à lui, bien qu'il soit reconnu comme aliment protéiné bien avant les légumineuses, n'acquiert jamais un statut comparable à la viande, comme ce peut être le cas pour les œufs et les légumineuses. On rappelle dans les chroniques que la chair du poisson est moins nourrissante que celle de la viande ou encore qu'elle contient moins de minéraux et de vitamines que la viande⁴⁷.

Nous observons dans les recettes une transformation de l'utilisation des légumineuses à partir de l'année 1938 (Annexe G). Avant cette date, les recettes à base de légumineuses sont relativement simples et usent de peu d'ingrédients. Ce sont surtout des accompagnements servis en sauce. À compter de 1938, les recettes se complexifient, elles contiennent plus d'ingrédients et combinent certains ingrédients protéinés comme le

⁴³ J-H Lavoie, « La culture potagère », *La Revue moderne*, 14, 11 (septembre 1933), p.12 ; Michelle S. Gosselin, « Alimentation rationnelle », *La Revue populaire*, 32, 12 (décembre 1940), p. 68.

⁴⁴ « De plus la consommation des légumes revient moins chère que celle des viandes et autres corps gras, et elle est tout aussi nourrissante. » J-H Lavoie, « La culture potagère », *La Revue moderne*, 14, 11 (septembre 1933), p. 12.

⁴⁵ « Les œufs c'est de la viande, c'est-à-dire que les œufs renferment à peu près les mêmes aliments nutritifs que la viande. ». RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 20^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 2 avril 1941, p. 12. Voir aussi : École ménagère de Rimouski, « L'hygiène de l'alimentation : septième leçon, le fromage et les œufs », *La Terre de chez nous*, 12 décembre 1944, p. 14.

⁴⁶ « En consultant les Règles officielles de l'Alimentation [la ménagère] découvrira que les fèves sont un excellent substitut à la viande et qu'elles figurent avantageusement sur la liste des aliments essentiels. ». Mme Rose Lacroix, « La cuisine en temps de guerre », *La Revue populaire*, 36, 10 (octobre 1943), p. 20. Voir aussi : Auteur inconnu, « Consommons plus de légumes », *La Terre de chez nous*, 5 février 1941, p. 10 ; Brigitte, « Un peu de distraction », *La Revue moderne*, 27, 5 (septembre 1945), p. 42 ; Simone Théoret, « Épargner... vous le pouvez sans nuire à la nutrition », *La Revue moderne*, 30, 9 (janvier 1940), p. 40 ; RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 19^e leçon : l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 26 mars 1941, p. 12.

⁴⁷ « La chair de poisson, sauf de rares exceptions, saumon, maquereau, morue, est moins nutritive et moins stimulante que celle des autres animaux. » RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 18^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 19 mars 1941, p. 12, voir aussi : Auteur inconnu, « Choix de poisson », *La Terre de chez nous*, 16 mars 1932, p. 574.

fromage et les œufs. De plus, elles se distinguent des plats d'accompagnement comme ce sont surtout des plats au four comme des casseroles ou des pâtés qui sont beaucoup plus substantiels. Le passage de plat d'accompagnement à plat principal, qui s'opère dans les recettes de légumineuses, nous laisse croire que les discours sur sa valeur comme aliment protéiné ont porté fruit. Un article dans *La Terre de chez nous* en 1944, affirme d'ailleurs que la popularité des fèves s'est tellement accrue qu'elles sont devenues un met familier⁴⁸. Les plats principaux à base d'œufs sont eux aussi plus présents dans les magazines dans la deuxième moitié de notre étude, 63 % des recettes se situant après 1935. Il en est de même pour l'emploi du fromage dans les recettes, comme 74 % de ses occurrences sont présentes après cette date.

Nous pouvons supposer que l'augmentation du nombre de recettes de substituts de la viande et la transformation de leur usage s'expliquent en partie par l'intégration dans la cuisine des recommandations sur la réduction de la consommation de la viande et la diffusion des connaissances sur les aliments protéinés. Il va sans dire que le rationnement et la hausse des prix au cours de la guerre ont nécessité une transformation de la diète qui a contribué à accélérer cette transition vers une alimentation plus diversifiée. Cependant, les résultats de notre étude ne permettent pas d'affirmer que la diète populaire à partir de la Seconde Guerre mondiale est moins carnée qu'elle l'était auparavant, étant donné que le nombre de recettes de viande reste stable tout au long de la période. Enfin, le rationnement de la viande cesse en 1947, soit trois ans avant la fin de notre période d'étude. Bien que nous n'ayons pas observé une diminution de la présence des produits substituts dans les recettes après 1947, une étude qui s'étendrait sur une plus longue période serait en mesure de mieux vérifier si l'utilisation de ces aliments s'est perpétuée dans le long terme.

Pour conclure, nous croyons que les considérations d'ordre économique, comme le coût des aliments et l'utilisation des restes, sont des facteurs qui modulent la construction de la cuisine québécoise. Elles ont un effet structurant dans le choix des aliments et le registre des recettes cuisinées comme elles ont un impact sur la première décision du processus culinaire dans une société de plus en plus urbanisée, soit l'achat des denrées. Comme nous l'avons vu, l'esprit d'économie est une valeur à la base des prescriptions alimentaires, ce qui

⁴⁸ Auteur inconnu, « Valeur des fèves au lard comme aliment nutritif », *La Terre de chez nous*, 19 janvier 1944, p. 11.

explique qu'il soit omniprésent dans nos sources. Néanmoins, comme les magazines que nous avons dépouillés s'adressent principalement aux classes populaires, une étude qui porterait plus spécifiquement sur l'alimentation des plus nantis pourrait peut-être mettre au jour un autre registre de valeurs façonnant la cuisine.

Les considérations d'ordre économique peuvent également naître d'un impératif conjoncturel comme les hausses de prix et le rationnement lors de la Deuxième Guerre mondiale qui amènent une transformation des modes de consommation. Comme nous l'avons vu, les besoins humains pour subvenir à l'effort de guerre motivent les autorités gouvernementales à améliorer la diète de la nation. Les restrictions de la guerre deviennent dès lors un moteur pour encourager l'adoption des principes d'une alimentation rationnelle dans la cuisine populaire, la réduction de la consommation de la viande étant au premier front. Cette campagne de rationalisation de l'alimentation passe par la promotion de la consommation des substituts pour des raisons économiques et nutritives. La place plus grande accordée à ces produits dans la cuisine entraîne une diversification des goûts populaires comme elle ouvre à une alimentation plus variée. Une étude plus poussée sur la cuisine des années de l'après-guerre permettrait de vérifier la pérennité de ces aliments dans la cuisine.

2.2. Le rythme annuel de l'alimentation : saisons et occasions de festivités

Les aspects saisonniers, tels la disponibilité et l'accès aux aliments, et les aspects culturels et religieux, tels les festivités annuelles et les interdits religieux, sont des facteurs importants à considérer pour saisir comment la culture culinaire se construit. L'impact du cycle des saisons sur la cuisine est notable, en ce qu'il influe sur la variété et le registre des aliments utilisés dans la cuisine. La cuisine calendaire liée aux célébrations laïques et religieuses s'observe, quant à elle, par la présence annuelle de certaines recettes consacrées à ces événements. Enfin, les interdits alimentaires religieux régulent la prise des repas et génèrent une littérature culinaire particulière. Ensemble, ces divers facteurs ont comme caractéristique de donner un rythme à la cuisine qui s'articule autour des saisons et des festivités. Dans les chroniques culinaires, nous percevons leur influence de différentes façons, que ce soit sous la forme de conseils d'ordre diététique, de recommandations sur la consommation saisonnière ou de chroniques thématiques et recettes spécifiques conçues

pour les diverses célébrations laïques ou religieuses. Nous verrons que le rythme annuel contribue à forger les goûts populaires autour d'aliments particuliers ou encore de mets propres aux diverses saisons et festivités qui se retrouvent dans le calendrier.

2.2.1. Le cycle des saisons

Au cours de la période, le raffinement des procédés industriels de conservation conjugué à l'agrandissement du réseau de transport et la multiplication des échanges à l'échelle internationale va contribuer à réduire le rôle de la saisonnalité dans l'alimentation. D'après Caroline Durand, dont l'étude porte sur les années 1860 à 1945, les années 1920 à 1945 sont sujettes à d'importants changements dans les pratiques culinaires⁴⁹. Elle identifie plusieurs phénomènes qui influencent cette transformation comme l'amélioration des conditions de vie, la rationalisation de la diète populaire permise par le déploiement des savoirs de la nutrition et les progrès techniques dans l'industrie alimentaire qui se produisent dans le monde occidental. Sa recherche permet de situer notre période d'étude entre une époque où la production locale des aliments dictait le registre du comestible⁵⁰ et l'une où un nombre toujours plus important et diversifié de denrées deviennent disponibles à longueur d'année⁵¹. Certes, la combinaison de progrès techniques qui se met en place aura pour effet de transformer dans le long terme la disponibilité et l'accès aux aliments. Toutefois, nous ne croyons pas que cela conduit à une disparition de la saisonnalité de l'alimentation comme le prétend pourtant Claude Fischler : « Aujourd'hui, les incertitudes saisonnières sont oubliées. La distribution moderne a même gommé les derniers restes de saisonnalité⁵². » Au contraire, nous présumons qu'en même temps que la disponibilité des aliments se désaisonnalise, leur consommation saisonnière acquiert une valeur symbolique qui s'inscrit dans la culture culinaire et qui témoigne d'une préférence culturelle pour une alimentation rythmée par le

⁴⁹ À cet effet, consulter le chapitre « Cretons, soupe aux pois, frites et crème glacée : diversification des pratiques » dans C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 147-169.

⁵⁰ « Jusqu'aux années 1920, les agriculteurs canadiens-français conservent une diète assez semblable à celle-ci : basée sur la viande de porc, le pain, les patates, le sucre, les œufs, les pois et les fèves, cette alimentation provient en grande partie de la production agricole locale. En ville, les ingrédients de base demeurent essentiellement les mêmes jusqu'après la Première Guerre mondiale. » C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 168.

⁵¹ « C'est surtout à partir des années 1920 et 1930 que l'industrialisation d'une partie de la transformation des aliments, ainsi que leur commercialisation, apparaissent dans nos sources. » C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 168.

⁵² Claude Fischler. *L'Homnivore*, p. 10.

cycle des saisons. Nous rejoignons en cela Caroline Coulombe qui désigne ce phénomène comme un cycle de consommation⁵³.

Les références faites aux saisons dans nos archives sont de deux types : les premières regroupent l'aspect diététique et nutritionnel de l'alimentation tandis que les secondes s'intéressent plutôt aux enjeux matériels de l'alimentation telle la disponibilité des aliments. Les connaissances scientifiques tout comme le cycle de production des végétaux modulent les pratiques de consommation autour des saisons, ce qui se reflète dans les recettes par l'emploi périodique de certains ingrédients, par la présence d'activités saisonnières liées à l'alimentation, ou encore par la répartition de certains mets à l'échelle de l'année.

2.2.1.1. Nourriture pour temps froid et pour temps chaud

Au début de la période à l'étude, les discours sur la santé et la diététique recommandent d'adapter l'alimentation aux différentes saisons. Ainsi, on conseille d'opter pour une alimentation plus riche par temps froid et de choisir des aliments rafraichissants par temps chaud. Au-delà des saisons, on soutient que les aliments ont une fonction différente sur l'organisme selon les différents climats du globe⁵⁴. Dans cette logique, un Mexicain ne mange pas des fruits pour la même raison qu'un Canadien : le premier veut se rafraichir tandis que le second souhaite obtenir des calories. D'après cette conception de l'alimentation, le régime d'hiver doit être composé d'aliments à haute teneur calorifique et qui fournissent le plus d'énergie⁵⁵. C'est pourquoi les chroniques encouragent la consommation d'aliments chauds, protéinés, de corps gras et de plats en sauce lors de la saison hivernale : « En hiver surtout, il faut s'alimenter beaucoup plus qu'en été, le beurre forme sous un petit volume une grosse ration d'aliments : en manger n'est donc pas un luxe, au contraire, surtout dans un pays où nous devons supporter un froid rigoureux pendant

⁵³ « Malgré tout, il subsiste un certain cycle de consommation, peut-être moins poussé par l'obligation que par une certaine "tradition" ». C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 132.

⁵⁴ « Dans les pays chauds, ils ont une valeur rafraichissante [...] dans les pays tempérés, ils exercent une action excitante... dans les pays froids... ils apportent, par leur richesse en sucre, une quantité appréciable d'unités nutritives. ». Auteur inconnu, « Conserves de fruits », *La Revue des fermières*, 1, 1 (septembre 1941), p. 12.

⁵⁵ Auteur inconnu, « En hiver il faut consommer plus d'aliments protecteurs », *La Terre de chez nous*, 2 février 1944, p. 14.

plusieurs mois⁵⁶. » Pour ce qui est de l'alimentation estivale, on recommande plutôt de composer des menus légers, rafraichissants et variés. À plusieurs reprises, il est mentionné que l'alimentation idéale par temps chaud est un régime végétarien, étant donné que la variété de produits permet de s'abstenir de la viande et ainsi de se nourrir à meilleur coût⁵⁷.

Cette approche saisonnière de la diète va se transformer au cours de la période pour s'accorder aux découvertes de la nutrition qui préconisent une alimentation équilibrée en protéines, en glucides, en vitamines et en minéraux, et ce à longueur d'année⁵⁸. Cela se manifeste par l'apparition graduelle de critiques portant sur le régime alimentaire canadien, notamment en ce qui concerne le manque de variété dans les menus hivernaux qui cause plusieurs déficits alimentaires⁵⁹ ou encore l'alimentation peu substantielle en saison chaude⁶⁰. Pour contrer ces problèmes, on encourage alors la consommation de certains produits comme les fèves blanches qui permettent d'apporter de la variété aux repas de temps froids, ou des soupers composés de sandwiches au fromage et de salades pour assurer un repas substantiel par temps chaud⁶¹.

2.2.1.2. Cuisiner au gré des saisons

À l'époque de notre étude, les diverses transformations industrielles qui vont conduire à l'aplanissement de la saisonnalité dans l'offre de produits sur le marché ne sont toujours pas achevées. Le cycle des récoltes influe fortement sur la disponibilité des produits

⁵⁶ Sœur Marthe, « Consommez les produits laitiers », *La Revue moderne*, 2, 7 (mai 1921), p. 52. Voir aussi : Florence Raymond, « Août fait la cuisine », *La Revue moderne*, 23, 4 (août 1941), p. 24.

⁵⁷ « La nature n'est plus que frais laitage, céréales, végétaux et fruits : c'est l'alimentation d'été idéale. On devient, malgré soi, végétarien » Auteur inconnu, « Régal de bleuets », *La Terre et le foyer*, 3, 6 (juillet-août 1947), p. 24. Voir aussi : Auteur inconnu, « Un peu plus végétarien, un peu plus frugivore », *La Terre et le foyer*, 3, 5 (juin 1947), p. 8 ; Florence Raymond, « Août fait la cuisine », *La Revue moderne*, 23, 4 (août 1941), p. 24.

⁵⁸ Metropolitan Life Insurance Company, « Des aliments savoureux et appropriés à l'été pour bien se porter », *La Revue moderne*, 31, 3 (juillet 1949), p. 1.

⁵⁹ « Pendant l'hiver, beaucoup de personnes consomment insuffisamment d'aliments "protecteurs" tels que légumes et fruits », Auteur inconnu, « La Rhubarbe », *La Terre et le foyer*, 3, 4 (mai 1947), p. 20. Voir aussi : RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminine : 21^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 9 avril 1942, p. 16. ; S.J. Lebel, « Le pain blanc : comment suppléer à son insuffisance », *La Terre de chez nous*, 5 mars 1941, p. 2.

⁶⁰ « Trop souvent durant les canicules on ne mange pas assez de choses fortifiantes. » Christine Pelissier, « Boissons fraîches », *La Revue moderne*, 27, 3 (juillet 1945), p. 56.

⁶¹ Auteur inconnu, « Valeur des fèves au lard comme aliment nutritif », *La Terre de chez nous*, 19 janvier 1944, p. 11. ; Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine », *La Revue populaire*, 42, 7 (juillet 1949), p. 20.

et rythme la composition des menus. Ainsi, chaque saison a sa propre spécialité : les asperges au printemps, les tomates en été, les pommes en automne et les fruits de mer dans les mois en R. Les chroniques de nos magazines renforcent fréquemment l'importance de suivre le cycle des saisons dans la composition des menus quotidiens. Dans ces discours, le printemps est la saison la plus valorisée, car elle annonce le retour d'une plus grande diversité des produits sur le marché, tels les premiers légumes de saison⁶². Le printemps est aussi utilisé comme un qualificatif du goût comme en témoignent les mentions sur la saveur du printemps qui se caractérise par de la douceur et de la légèreté⁶³. De plus, les chroniques rappellent qu'un régime composé des produits saisonniers a l'avantage d'être économique⁶⁴.

Dans les chroniques, on affirme que la consommation des produits de saison assure une variété à l'alimentation⁶⁵. Cette préoccupation pour la variété est au centre de plusieurs prescriptions alimentaires contenues dans les revues qui manifestent une inquiétude à l'égard de la monotonie de l'alimentation canadienne⁶⁶. Cette préoccupation fait écho aux enquêtes statistiques menées par les gouvernements fédéral et provincial au début du 20^e siècle sur l'état de la santé populaire⁶⁷. Les résultats de ces enquêtes conjugués à l'avancée rapide de la science de la nutrition au début du siècle permettent aux autorités d'établir des liens de causalité entre la diète populaire et l'état de santé générale⁶⁸. La nécessité d'encourager une diète composée d'aliments diversifiés pour assurer la consommation d'une plus grande variété de nutriments s'inscrit donc dans ce processus d'institutionnalisation de la nutrition à l'échelle du pays.

⁶² Les aliments printaniers dont on fait mention sont les carottes et pommes de terre nouvelles, les asperges, les petits pois, le homard et le veau.

⁶³ Mme Rose Lacroix, « La popote en pantoufles », *La Revue populaire*, 39, 2 (février 1946), p. 37 ; Sœur Marthe, « Crème de macarons aux fraises », *La Revue moderne*, 10, 9 (juillet 1929), p. 57.

⁶⁴ « Achetez les aliments de la saison, quand ils sont frais et à prix raisonnable. » Eveline Leblanc, « Gardez et Conservez : mots d'ordre de première importance pour la ménagère Canadienne », *La Revue populaire*, 36, 5 (mai 1943), p. 36.

⁶⁵ « Il s'agit pour la ménagère de savoir profiter des différentes suggestions que présente la succession des mois. Cela lui permet de varier ses mets sans limites. ». Paule Allard, « Un menu avec des huîtres », *La Revue moderne*, 23, 6 (octobre 1941), p. 24. Voir aussi : Marjolaine, « Arrêtez, Regardez et Goûtez », *La Revue moderne*, 14, 7 (mai 1933), p. 38 ; Brigitte, « À la mode du pays », *La Revue moderne*, 26, 12 (avril 1945), p. 27.

⁶⁶ « Ce qui importe, c'est de préparer ces aliments avec soin et beaucoup de variété. La monotonie dans les repas engendre toujours l'inappétence. ». Mme Rose Lacroix, « Vos menus du lundi au dimanche : Comment élaborer des menus rationnels et économiques », *La Revue populaire*, 36, 11 (novembre 1943), p. 18.

⁶⁷ À cet effet, consulter les pages 148 à 156 dans C. Durand, *Nourrir la machine humaine*.

⁶⁸ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 148.

Certaines activités saisonnières ponctuent elles aussi la culture culinaire et influent sur la prise des repas. Ces dernières sont principalement associées aux récoltes et aux congés estivaux. La première activité à apparaître au calendrier est celle du temps des sucres, à la fin de l'hiver ou au début du printemps. C'est une occasion célébrée pour encourager la consommation des produits de l'érable, tel le sirop ou le sucre. Une chronique thématique retrouvée dans *La Revue populaire* en 1940 sur la récolte du sucre d'érable met en avant la cuisine à l'érable dans des recettes de desserts variés allant du fudge à la crème glacée⁶⁹. Ces chroniques thématiques sur les produits de saison incitent à la consommation saisonnière de cette denrée en rappelant que « le fumet et le parfum du sucre et du sirop d'érable sont beaucoup plus forts quand ils sont frais⁷⁰ ». Dans *La Terre de chez nous*, en contrepartie, on déplore cette pratique populaire de consommer les produits de l'érable seulement au printemps, car on considère qu'ils devraient être utilisés à longueur d'année comme substitut au sucre de raffinerie⁷¹. Ainsi la consommation de l'érable uniquement sur une base saisonnière est désavouée par les agriculteurs canadiens qui auraient souhaité voir leur produit consommé de manière régulière. Malgré tout, l'aspect saisonnier semble peser plus fortement sur sa consommation comme 50 % des recettes de notre corpus usant des produits de l'érable se situent dans les mois de février, mars et avril.

Comme seconde activité s'inscrivant au calendrier on retrouve les pratiques de consommation estivales se produisant hors du foyer, en plein air, tels les pique-niques, les réceptions de mariage ou encore lors des vacances. Dans les magazines, on propose des chroniques thématiques pour les repas qui composent ces événements estivaux. On y rappelle que l'alimentation durant ces activités doit être simple et légère, mais qu'on ne doit pas pour autant négliger la quantité ni la qualité de tels repas⁷². On insiste sur le fait que ces repas estivaux ne requièrent pas de longue préparation, l'économie de temps étant l'une des valeurs recherchées dans ce genre d'occasion⁷³. Les réceptions de mariage font exception à cet objectif de simplicité. Comme ce sont des activités de sociabilités qui se doivent d'être élégantes, on propose entre autres d'opter pour un repas de type buffet lors de ce genre

⁶⁹ Mme Rose Lacroix, « L'érable dans la cuisine », *La Revue populaire*, 33, 4 (avril 1940), p. 40.

⁷⁰ Brigitte, « À la mode du pays », *La Revue moderne*, 26, 12 (avril 1945), p. 27.

⁷¹ Auteur inconnu, « Consommons du sirop d'érable toute l'année », *La Terre de chez nous*, 1^{er} mai 1935, p. 4.

⁷² Bella Cousineau Kerr, « Autour de la table : les repas en plein air », *La Terre de chez nous*, 3 août 1949, p. 12.

⁷³ Sœur Marthe, « Les choses féminines », *La Revue moderne*, 2, 8 (juin 1921), p. 56.

d'événement et ainsi, d'en faciliter l'exécution⁷⁴. Les exigences de préparation et de présentation associées aux repas estivaux diffèrent de celles généralement demandées aux ménagères⁷⁵. Dans *La Revue moderne*, on insiste sur le fait que les plats des repas estivaux ne doivent pas donner l'impression qu'ils ont nécessité un travail laborieux : « Si vous êtes prévenues d'une visite, préparez quelques petits plats d'avance, de ces petits plats qui n'ont pas l'air d'avoir été combinés longuement. La simplicité la plus grande doit présider à toutes ces réceptions⁷⁶. » La spontanéité semble prise alors qu'à l'habitude, les exigences liées à la préparation des repas reposent sur les qualités d'organisation et de planification de la ménagère. Les buffets transforment aussi la structure de la prise des repas, comme le service n'est plus assuré par la ménagère, mais par chacun des convives. Ces distinctions entre la consommation des repas journaliers et estivaux renforcent l'idée que l'alimentation est rythmée par des événements qui s'inscrivent dans un cadre saisonnier et qui permettent de rompre la monotonie du quotidien.

À cette période de l'année, on retrouve dans nos sources 60 % de recettes de sandwiches, et 47 % des recettes de salades proposées. Les uns et les autres sont de préparation relativement simple, dans la mesure où ils nécessitent peu ou pas de cuisson, et ils sont légers en comparaison des plats en sauce souvent associés à la saison hivernale. Par ailleurs, les salades permettent de profiter des produits saisonniers comme elles sont constituées d'au moins un légume. Ainsi, ces deux types de plats correspondent parfaitement à l'idée qu'on se fait d'une alimentation estivale.

Le temps des récoltes, à la fin de l'été, est sans doute l'événement saisonnier dont les effets sont les plus marqués à l'époque, car il annonce l'arrivée de l'hiver et la préparation des réserves. Cela donne lieu à une activité culinaire, soit la mise en conserve, qui marque le changement de saison dans l'univers de la ménagère. D'ailleurs, près de 70 % des recettes de conserves dans nos magazines sont comprises entre les mois de juillet et d'octobre. C'est une pratique culinaire qui amène un rapport différent au temps dans la mesure où elle nécessite une réflexion sur le long terme qui repose sur l'organisation, la prévoyance et

⁷⁴ Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine : menu de réception pour la mariée de juin », *La Revue populaire*, 42, 6 (juin 1949), p. 20.

⁷⁵ Caroline Coulombe observe elle aussi un « certain relâchement des règles de services habituelles » dans ces types de préparations. C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions*, p. 128.

⁷⁶ Sœur Marthe, « Les choses féminines », *La Revue moderne*, 2, 8 (juin 1921), p. 56.

l'anticipation. Cette activité consiste en la conservation des fruits et légumes de la saison estivale afin de les avoir à disposition lors de la saison hivernale. Deux grandes catégories de conserves se retrouvent dans notre corpus de recettes, soit les conserves salées qui regroupent toutes celles à base de vinaigre, comme les catsup et les marinades ou celles à base de saumure, et les conserves sucrées qui correspondent aux compotes, aux confitures, aux gelées, aux marmelades ou aux fruits conservés dans le sirop.

La pratique de la mise en conserve n'est pas le propre des milieux ruraux, puisque nos deux magazines urbains proposent tout de même 40 % des recettes de conserves de notre corpus. Nous aurions pu penser que l'accès à un nombre de plus en plus grand de conserves industrielles au cours de la période aurait rendu désuète la pratique des conserves domestiques chez les habitantes des villes. Cependant, les conséquences liées à la guerre affectent la disponibilité des denrées sur le marché ce qui encourage un retour à la production domestique des conserves chez les ménagères pour assurer leur ravitaillement⁷⁷. Ainsi, nous remarquons qu'il se produit non pas une diminution, mais plutôt une augmentation du nombre de recettes de conserves dans les années étudiées.

Si au lendemain de la guerre, la supériorité de la congélation comme mode de conservation est acquise, il ne semble pas se produire pour autant une disparition de la mise en conserve domestique. Les magazines continuent de proposer des recettes de conserves. La révolution que va occasionner la congélation comme mode de conservation est en cours à l'époque de notre étude, mais ses effets peuvent difficilement se mesurer dans le registre culinaire. De toutes les recettes compilées au cours de notre étude, seulement deux emploient un aliment congelé, soit des asperges et du poisson⁷⁸. Nous pouvons émettre l'hypothèse que l'utilisation effective d'aliments congelés était encore peu répandue. Pour la vérifier, il faudrait savoir quelle proportion des ménages urbains et ruraux possède un congélateur...

⁷⁷ « Nous avons été gâtées par les beaux étalages que nous offraient ces dernières années les marchands de fruits et de légumes et nous n'étions pas tentées de faire des réserves parce que, en toutes saisons, ces fruits, ces légumes si attrayants étaient à la portée de tous. Nous traversons des temps difficiles, la guerre forcément nous ramène à ces habitudes d'autrefois qui avaient tant de charme. ». Mme Rose Lacroix, « Les Beaux fruits et les Légumes de chez nous », *La Revue populaire*, 36, 7 (juillet 1943), p. 43.

⁷⁸ Mme Rose Lacroix, « La popote en pantoufles : poulet grillé ou braisé et filets de poissons rôtis », *La Revue populaire*, 39, 2 (février 1946), p. 37.

Comme notre recherche dans les magazines le montre, le caractère saisonnier de certains mets ou aliments dans les recettes perdure, et ce malgré les nombreux progrès techniques, tel le perfectionnement des procédés de conservation et le développement du réseau de transport, qui permet de trouver chez les épiciers un éventail de plus en plus homogène d'aliments tout au long de l'année. À notre avis, si une consommation saisonnière persiste au-delà des profonds changements générés par le déploiement de l'industrie alimentaire, cela s'explique par la valeur ritualisée et coutumière que la consommation saisonnière acquiert. Les habitudes et pratiques saisonnières semblent bien avoir consacré ce passage d'un cycle des saisons à un « cycle de consommation ». À nos yeux, le fait qu'on définit une saison par les produits qu'elle fournit (temps des sucres, temps des pommes, temps des récoltes, etc.) témoigne de l'importance de la saisonnalité dans le déroulement de l'année. Si l'on consomme toujours aujourd'hui les tartes aux pommes et à la citrouille en automne, c'est que cette pratique saisonnière est ancrée dans notre culture culinaire.

2.2.2. La cuisine calendaire : célébrations culturelles et religieuses

Le rythme annuel est aussi ponctué d'événements qui ne sont pas issus du cycle des saisons, mais proviennent du calendrier culturel et religieux. Ce sont des occasions de commensalité issues de célébrations laïques et religieuses dont le caractère résolument social leur a consacré des réceptions festives tournant autour d'un repas. Ces célébrations varient dans le temps et dans l'espace, et selon les différentes cultures. Dans le cadre de notre étude, les fêtes qui sont célébrées par la population canadienne-française sont principalement des fêtes catholiques. Ces occasions transforment la composition des menus quotidiens que ce soit pour le temps d'un seul repas ou pour quelques semaines. Comme elles sont célébrées par la majorité de la population, elles contribuent aussi à créer un sentiment d'appartenance autour d'un événement précis. De surcroît, elles s'inscrivent facilement dans le registre de la tradition et deviennent un marqueur de l'identité nationale. Du point de vue alimentaire, certaines fêtes se définissent par l'abondance, tandis que d'autres, comme le carême, se caractérisent par des restrictions. Tout comme les saisons, ces fêtes ont leur identité culinaire propre à laquelle il s'avère difficile de déroger, ce qui explique qu'un menu « traditionnel » leur est fréquemment attribué. Par leur pérennité dans les mœurs et leur capacité à résister au changement, ou du moins à le ralentir, les célébrations culturelles jouent un rôle important dans la construction des goûts populaires.

2.2.2.1. Les célébrations religieuses

Le calendrier liturgique chrétien est composé d'un nombre important de célébrations qui peuvent être soulignées par un repas festif. Dans nos chroniques culinaires, trois d'entre elles font couler beaucoup d'encre : il s'agit du carême, de Pâques et de Noël. Le carême est la période qui cause le plus de tracas alimentaires aux ménagères. En effet, il impose un régime strict composé de journées de jeûne et d'abstinence qui nécessitent une plus grande organisation des repas. L'abstinence de la viande est au centre de ces préoccupations. Les chroniques reprochent aux ménagères de voir le carême d'un mauvais œil et d'avoir de la difficulté à fournir une alimentation substantielle, variée et appétissante à leur famille lors de cette période de l'année⁷⁹. Le nombre important de chroniques thématiques portant sur la cuisine durant le carême témoigne du souci que les ménagères ont à préparer les repas quotidiens tout en répondant aux exigences religieuses. On les retrouve dans chacun de nos magazines sur l'étendue de la période.

L'aliment au cœur des recettes du carême est le poisson, même si les chroniques proposent également quelques recettes de casseroles et pâtés composés de légumes, de fromage et d'œufs. C'est d'ailleurs 48 % des recettes de poissons de notre étude qui se situe dans les mois de février, mars ou avril. On reproche aux ménagères de préparer du poisson seulement dans cette période de l'année⁸⁰. Caroline Coulombe observe elle aussi que le poisson ne semble pas faire l'unanimité chez les ménagères et se demande si c'est l'obligation récurrente d'en consommer (les jours maigres et le carême) qui explique le peu d'enthousiasme à le cuisiner⁸¹.

Pâques est la célébration qui suit immédiatement le carême. C'est la fête la plus importante de la religion chrétienne et l'aboutissement des 40 jours d'abstinence qui ont

⁷⁹ « Les maîtresses de maison voient toujours le Carême d'un mauvais œil. ». Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine : Mars en Carême », *La Revue populaire*, 42, 3 (mars 1949), p. 20. Voir aussi : Mme Rose Lacroix, « Plats de Carême : Les bons menus maigres », *La Revue populaire*, 39, 3 (mars 1946), p. 18 ; Mireille Le Gai, « Le Carême dans la cuisine », *La Revue moderne*, 22, 11 (mars 1941), p. 22.

⁸⁰ « Parler de poisson, quand on vient de finir le carême, donne l'illusion que l'on sert de la moutarde après le dîner ! ... pourtant le poisson est une excellente nourriture, qu'il faut utiliser en toutes saisons. ». RR. SS. de la Présentation, « Cours pour les équipes d'étude féminines : 18^e leçon, l'alimentation », *La Terre de chez nous*, 19 mars 1941, p. 12.

⁸¹ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 138.

précédé. Elle est beaucoup plus festive et est perçue plus positivement que la période du carême. C'est une fête marquée par l'abondance, mais aussi le retour à un régime alimentaire moins rigoureux. Les chroniques se font plus silencieuses sur la cuisine du repas pascal ; seulement quatre chroniques y sont dédiées⁸², alors que nous en avons compté 10 pour le carême. L'aliment mis en vedette dans la célébration de Pâques est le jambon. On le sert de plusieurs façons, entier ou tranché, et le plus souvent glacé. Un article de 1941 dans *La Revue moderne* affirme que le jambon est en train de devenir le mets traditionnel de Pâques tout comme un article de 1944 dans *La Terre de chez nous* qui évoque la tradition de manger du jambon à Pâques⁸³. Nous pouvons déduire que c'est une tradition culinaire qui n'est pas encore complètement intégrée dans les habitudes alimentaires au début de la période, mais qui est en voie de s'officialiser vers la fin.

Noël est la dernière célébration religieuse d'importance à s'inscrire dans les pages culinaires de nos magazines. C'est sans contredit le moment festif de l'année qui génère le plus de chroniques culinaires thématiques, avec 18 différentes réparties dans nos quatre magazines. Ces chroniques peuvent porter sur les repas de Noël que ce soit le dîner ou le réveillon, ou couvrir l'entièreté des fêtes, en incluant alors les repas liés aux festivités de la Nouvelle Année. Selon une chronique de *La Revue populaire* publiée en 1940, le menu traditionnel du repas de Noël n'est toujours pas établi puisque l'auteur affirme qu'« on ne peut pas dire qu'il existe un menu traditionnel pour le réveillon de Noël bien que l'habitude en ait consacré plusieurs⁸⁴ ». Il est possible de faire plusieurs rapprochements entre le menu proposé dans cet article et celui qu'on reconnaît comme traditionnel aujourd'hui au Québec. L'auteur conseille d'offrir des hors-d'œuvre servis soit au salon ou à la table, suivis d'un bouillon en entrée. Pour le plat principal, la table doit être dressée avec une dinde farcie et froide ou une galantine de poulet placée au centre, accompagnée de gelée de canneberge, d'une salade de légumes et de pommes de terre. Enfin, pour le dessert, plusieurs options sont possibles, comme de la glace, un gâteau aux fruits, un gâteau de Noël ou un gâteau en forme de bûche à saveur de moka ou de chocolat.

⁸² Mireille LeGai, « Le jambon de Pâques », *La Revue moderne*, Montréal, 22, 12 (avril 1941), p. 25 ; Auteur inconnu, « Le mets préféré pour Pâques », *La Terre de chez nous*, 9 avril 1941, p. 15 ; Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine : Menu de Pâques », *La Revue populaire*, 39, 4 (avril 1946), p. 43 ; Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine : Le menu de Pâques », *La Revue populaire*, 42, 4 (avril 1949), p. 20.

⁸³ Mireille LeGai, « Le jambon de Pâques », *La Revue moderne*, 22, 12 (avril 1941) p. 25 ; La Fermière, « Comment apprêter votre jambon de Pâques », *La Terre de chez nous*, 3 avril 1944, p. 13.

⁸⁴ Francine, « Le réveillon de Noël », *La Revue populaire*, 32, 12 (décembre 1940), p. 49.

Dix ans plus tôt, en 1931, dans un article semblable, la même auteure proposait déjà ce menu à quelques exceptions près où pour le dessert, elle conseillait de servir « une tarte faite maison, de la crème glacée ou une salade de fruits ». Elle ne faisait pas encore mention d'un gâteau, comme quoi la tradition de la bûche de Noël ne se développe qu'à la toute fin de la période d'étude. D'ailleurs, seulement cinq recettes de bûches sont présentes dans notre corpus et aucune ne se situe avant 1937. De plus, dans l'article de 1931, l'auteure ne précisait pas la sorte de volaille à servir. Cela se reflète aussi dans les autres recettes de Noël qui ne proposent pas uniquement de la dinde comme c'est l'habitude aujourd'hui : on retrouve six recettes de dinde, quatre de poulet et trois d'oie dans notre échantillon⁸⁵.

Dans l'article sur le réveillon de Noël paru en 1940, l'auteure affirme que le menu composé de dinde, d'atocas et d'une bûche est répandu, mais qu'il n'est pas considéré comme traditionnel. Ainsi nous présumons qu'il se produit une transition entre ce nouveau repas de Noël et un ancien menu de réveillon canadien au cours de la période. L'auteure présente également ce qu'elle décrit comme l'ancien menu du réveillon, composé de soupe aux pois, de tête en fromage, de tourtière et de salade de pommes de terre. Elle le dépeint comme étant beaucoup plus substantiel, mais elle doute qu'il soit raisonnable de prendre un repas aussi consistant en soirée. Dans l'article de 1931, elle fait référence au « vrai réveillon canadien [qui] se compose d'habitude de porc, sous forme de “tourtières”, de boudins, de rôtis, mais [elle ajoute qu'il] faut, pour se permettre cela, avoir l'estomac solide ! »⁸⁶. Nous supposons que cette transformation du menu traditionnel de Noël peut s'expliquer par un changement des goûts populaires vers une préférence pour des repas plus légers. Certains indices nous laissent croire qu'une préférence pour les viandes plus maigres est en voie de se produire. On mentionne d'ailleurs dans un article de *La Terre de chez nous* que « les consommateurs [recherchent] de plus en plus une viande plutôt maigre. Aujourd'hui, la plupart des bouchers détaillants ne tiennent plus ou presque plus de bœuf gras. Et les acheteurs disent parfois que tel lot ou tel sujet à boucherie est trop gras⁸⁷. »

⁸⁵ Les recettes de dinde dans les menus de Noël ont été publiées en 1931, 1937, 1941, 1943, 1946, 1949. Les recettes de poulet ont été publiées en 1929, 1943, 1946, 1949. Les recettes d'oie ont été publiées en 1931, 1941, 1949.

⁸⁶ Francine, « Le réveillon de Noël », *La Revue populaire*, 24, 12 (décembre 1931), p. 63.

⁸⁷ J-F Bisson, « La viande maigre et les animaux gras », *La Terre de chez nous*, 22 octobre 1941, p. 15.

Les chroniques culinaires portant sur des fêtes laïques sont beaucoup moins nombreuses que celles à caractère religieux. Les deux seules fêtes mentionnées dans nos sources sont la Saint-Valentin et l'Halloween avec deux occurrences pour la première et une pour la seconde. Bien qu'elles aient une place secondaire dans les chroniques, leur présence dans la dernière décennie de notre étude⁸⁸ témoigne de rites et de pratiques culturelles qui se diversifient⁸⁹. Elles attestent de l'importance du repas comme lieu de socialisation, étant donné que les fêtes sont une occasion de préparer un menu de réception associé à une thématique particulière. Enfin, ce ne sont pas des célébrations qui possèdent un menu spécifique et il semble plutôt qu'on les orchestre autour d'un ingrédient, la citrouille dans le cas de l'Halloween, ou d'une couleur, soit le rouge dans le cas de la Saint-Valentin.

2.2.2.2. La cuisine traditionnelle

La cuisine traditionnelle n'influe pas sur le rythme annuel de l'alimentation comme le fait la cuisine saisonnière et la cuisine calendaire. Cependant, la cuisine calendaire est souvent dépeinte comme une manifestation de la cuisine traditionnelle : « La cuisine calendaire est aussi une cuisine traditionnelle. À l'occasion des fêtes religieuses, on réalise les mêmes plats connus depuis des générations⁹⁰. » La cuisine traditionnelle se définit généralement par son attachement au passé. Caroline Coulombe pour sa part, la décrit comme ce qui est immuable. Elle affirme que « l'expression "cuisine canadienne" implique aussi vraisemblablement une part de tradition, puisqu'elle réfère à un répertoire connu de

⁸⁸ Mireille LeGai, « Pour la Saint-Valentin », *La Revue moderne*, 22, 10 (février 1941), p. 23 ; Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine : Menu de réveillon pour la St-Valentin », *La Revue populaire*, 42, 2 (février 1949), p. 20 ; Charlotte Cantin, « Je règne sur les saisons », *La Terre et le foyer*, 3, 8 (octobre 1947), p. 22.

⁸⁹ La célébration de ces fêtes peut être comprise dans le cadre de la thèse du déplacement des expériences sacrées telle que présentée par Denis Jeffrey : « Les auteurs qui privilégient cette hypothèse acceptent d'interpréter la sensibilité d'un groupe ou d'un individu qui ritualise ou se ritualise à travers les célébrations nationales et politiques, une psychothérapie, une conduite à risque, une fête calendaire, etc. À cet égard, l'accent actuel pour les fêtes calendaires — festival d'automne, Halloween, Noël, Saint-Sylvestre, Jour de l'an, Saint-Valentin, Carnaval, Pâques, Saint-Jean-Baptiste, anniversaires de naissance et de mariage, départ des vacances, festivals estivaux — témoigne de ce besoin de symboliser et de ritualiser l'action du temps sur les individus et les groupes. Les rituels s'inventent, se pratiquent, se flétrissent, disparaissent, suivant en cela les mœurs d'une époque. » Denis Jeffrey, « Les ritualités contemporaines », dans Jean-Marc Larouche et Guy Ménard, *L'étude de la religion au Québec*, Québec, Les presses de l'Université Laval, 2001, [en ligne], (page consultée le 20/06/2019).

⁹⁰ Rolande Bonnain Moerdyk, « Sur la cuisine traditionnelle comme culte culinaire du passé », *Ethnologie française*, 2, 4 (1972), p. 287–294. Voir aussi C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires* : « La cuisine calendaire est un des lieux d'expression de l'alimentation traditionnelle québécoise. ». p. 136. et « La cuisine traditionnelle, ce peut être aussi la cuisine calendaire, celle des jours de fête. ». p. 18.

plats qui se confectionnent sur plusieurs générations ⁹¹». Elle définit la cuisine traditionnelle comme celle qui se transmet sur plus de trois générations et qui est particulière à certaines circonstances (fêtes, réunions dominicales). Nous croyons plutôt qu'il est préférable de comprendre la cuisine traditionnelle, et par extensions la tradition, comme un produit culturel qui se construit à travers le temps⁹². Les références faites à la tradition apparaissent généralement lorsqu'un sentiment de perte se produit. C'est à ce moment qu'on tente de déterminer les balises de ce qu'on craint voir disparaître. L'historiographie a identifié plusieurs phénomènes qui expliquent la montée des cuisines nationales dans la seconde moitié du 20^e siècle, le multiculturalisme, l'urbanisation et la mondialisation étant les plus importants⁹³. Dans les pages de nos magazines nous n'avons relevé que trois chroniques culinaires portant sur la cuisine canadienne. Elles se retrouvent toutes dans la dernière décennie de notre étude, période qui, comme nous l'avons noté dans le premier chapitre, est porteuse d'un nombre important de changements et de transformations dans le registre culinaire.

La cuisine traditionnelle possède aussi un caractère identitaire, car elle prétend être le reflet de ce que les membres d'un groupe mangent. La cuisine nationale sert à construire la nation, comme l'a démontré Arjun Appadurai dans ses travaux sur la cuisine nationale indienne. Elle met aussi l'accent sur ce que Micheal Billig a appelé un nationalisme banal qui a pour effet de créer un sentiment d'appartenance autour de dimensions moins dominantes de l'identité nationale, mais qui est d'autant plus efficace, qu'elles prennent racine dans le quotidien⁹⁴. De la sorte, cette cuisine a la capacité de rassembler les membres d'un groupe autour de marqueurs culinaires qui permettent de définir leur identité commune. Cependant, comme nous l'avons vu avec le réveillon de Noël la définition de la tradition évolue dans le temps. Ainsi ce qui est traditionnel à une époque ne l'est pas nécessairement

⁹¹ C. Coulombe, *Un siècle de prescriptions culinaires*, p. 19.

⁹² L'historiographie canadienne situe généralement l'officialisation de la cuisine canadienne comme une cuisine distincte aux alentours de l'Expo 67. À cette période précise, ils affirment que l'ouverture sur le monde des Canadiens entraîne par le fait même la nécessité de définir l'identité nationale ce qui se reflète dans la cuisine. Yvon Desloges, « Les Québécois francophones et leur "identité" alimentaire : De Cartier à Expo 67 » ; Nathalie Cooke, *What's to Eat? : Entrée in Canadian Food History*; Rhona Richman Kenneally, « The Greatest Dining extravaganza in Canada's history: Food, Nationalism and Authenticity at Expo 67 » ; Rhona Richman Kenneally, « "There is a Canadian cuisine and it is unique in all the world" : Crafting National Food Culture during the Long 1960s ».

⁹³ Alan Warde, « Eating », dans Frank Trentmann dir., *The Oxford Handbook of History of Consumption*, Oxford/New York, Oxford University Press, 2012, [en ligne], p. 388.

⁹⁴ Micheal Billig, *Banal Nationalism*, London, Sage, 1995, p. 6.

à une autre. Il est intéressant de remarquer que la cuisine traditionnelle repose sur une vision du passé qui est immuable, alors qu'elle est elle-même sujette aux fluctuations du temps.

Du point de vue des goûts populaires, la cuisine traditionnelle n'est pas nécessairement représentative des préférences partagées culturellement par les acteurs historiques. En effet, comme elle se construit dans la littérature culinaire par la reproduction d'un nombre réduit de recettes, il est difficile de croire qu'un registre des plats traditionnels peut être représentatif de la diversité et de la complexité des goûts populaires d'une époque passée. Enfin, nous considérons que la cuisine traditionnelle n'est pas en elle-même un reflet des goûts populaires ou un facteur qui permet de les expliquer.

2.3. Les milieux de vie

Comme dernier facteur susceptible d'influencer la cuisine retrouvée dans notre corpus de sources, nous avons regroupé les enjeux reliés au milieu de vie. Ces éléments sont importants dans la compréhension de la culture culinaire, car ils permettent de soulever des expériences sensibles plurielles qui varient selon les groupes sociaux. Par leur nature ou le public auquel ils s'adressent, les périodiques offrent des indices qui informent sur la dimension territoriale de la cuisine, ce qu'il n'est pas possible d'identifier dans tous les documents historiques portant sur la cuisine. Les manuels d'enseignements ménagers, les publications gouvernementales, les livres de recettes et les fascicules publicitaires sont destinés, la plupart du temps, à un public national ou international. Les magazines que nous avons sélectionnés ont l'avantage de cibler un public occupant un territoire relativement précis. Nous croyons que cet angle d'observation contribue à la compréhension historique des préférences populaires, comme il aide à mettre en lumière l'hétérogénéité des pratiques culinaires.

Pour cette dernière partie du chapitre, nous avons donc restructuré notre corpus d'articles en supposant que *La Revue moderne* et *La Revue populaire* sont d'abord destinées à un public situé en milieu urbain, tandis que *La Terre de chez nous* et la revue des Cercles de Fermières s'adressent à un lectorat surtout rural. Il s'agit ainsi de rendre compte de certaines différences dans les pratiques de consommation entre les milieux et les répercussions qu'elles semblent avoir sur la formation des goûts.

2.3.1. Milieux ruraux

À l'époque de notre étude, la majorité des habitants de la province réside dans les zones urbaines. Au début de la période, ce changement démographique nourrit les tenants d'une idéologie ruraliste, telles les autorités religieuses et gouvernementales, d'un sentiment de perte et d'une peur de la déchéance de la race canadienne-française⁹⁵. Comme le souligne Caroline Durand : « alors que le Québec s'urbanise, s'industrialise et se modernise à un rythme accéléré, une forte réaction ruraliste et antimoderniste apparaît. Elle marque les discours sur l'alimentation, associant une diète saine et une bonne cuisine au mode de vie campagnard ⁹⁶ ». Les magazines à diffusion rurale que nous avons choisis soutiennent les valeurs conservatrices, agraires et chrétiennes promues par les autorités de l'époque. Leur position idéologique se traduit dans leur contenu culinaire et alimentaire par la promotion de la production domestique des denrées alimentaires et la consommation des produits agricoles canadiens. Ils s'opposent à la consommation des produits raffinés et industriels et les pratiques de consommation qui en découlent, comme l'achat de ces produits sur le marché. Les magazines ruraux portent un regard négatif sur la consommation des conserves commerciales, des céréales en boîte et du sucre raffiné. Au lendemain de la guerre toutefois, ce nationalisme traditionaliste, bien que défendu par le gouvernement au pouvoir de Maurice Duplessis, est de plus en plus remis en cause, car il n'a pas su s'adapter assez rapidement ou suffisamment aux changements (consommation, communication, transport, etc.) rapides de l'après-guerre⁹⁷. La présence de certains produits manufacturés⁹⁸ et la reconnaissance de leur

⁹⁵ « En substance, le nationalisme traditionaliste tend à voir les Canadiens français comme un peuple — une race, dit-on alors — dont la spécificité, voire la supériorité, provient d'abord, sinon exclusivement de leur attachement aux traditions reçues du passé : leur origine française paysanne, leur langue, leur religion, ainsi qu'aux institutions vouées à la conservation de cet héritage : la famille, la paroisse, la vie rurale. Tout ce qui risque de porter atteinte à ces valeurs, qu'il s'agisse de l'urbanisation, de l'intervention de l'État ou de nouveaux modèles culturels en provenance des États-Unis, est perçu comme une menace qui doit être combattue. ». Paul-André Linteau *et al.*, *Histoire du Québec contemporain, tome 2 : Le Québec depuis 1930*, Montréal, Boréal, 2007, p. 114.

⁹⁶ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 176.

⁹⁷ Paul-André Linteau *et al.*, *Histoire du Québec contemporain*, p.347.

⁹⁸ 33 produits manufacturés ont été retrouvés dans les recettes de *La Terre de chez nous* et des Cercles de fermières, mais seulement deux de ces occurrences se situent avant 1940. Les produits sont principalement des pois, du maïs, des fruits et des tomates entières ou des soupes de tomate.

valeur nutritive⁹⁹ dans les magazines ruraux témoignent d'un certain essoufflement de ces valeurs antimodernes.

Les revues rurales s'efforcent également de faire la promotion du mode de vie à la campagne et critiquent par le fait même le mode de vie urbain. La relation qui se crée entre les consommateurs et le marché est l'élément central de leur critique. Ces revues reprochent par exemple aux ménagères des villes de consommer abusivement les conserves industrielles. Cependant, il semble qu'elles n'arrivent pas à limiter l'achat de ces produits dans les campagnes. Un article paru dans *La Terre de chez nous* en 1932 constate que les consommateurs ont un penchant pour les préparations en conserve et se désole que cette pratique soit répandue chez les familles de la campagne :

La masse des consommateurs s'est trouvée attirée par les facilités des préparations culinaires de tous les produits mis en conserve [...], mais ce que nous serions heureux de voir, c'est nos familles de la campagne, pratiquant une saine économie en mettant en conserves [leurs] fruits, légumes et viandes nécessaires¹⁰⁰.

L'économie de temps offerte par ces denrées semble être la principale raison qui en motive l'achat¹⁰¹. Il va sans dire que l'achat d'un produit fini est beaucoup moins laborieux que la confection d'une grande quantité de conserves chaque automne comme le conseillent les magazines ruraux. Un autre extrait datant cette fois-ci de 1949 témoigne d'un changement de position envers les conserves industrielles. On se limite à constater que les ménagères rurales consomment des produits manufacturés, sans les critiquer : « nombre de petites familles n'achètent pas d'os pour la soupe, préférant acheter des soupes en boîte¹⁰². » Il semble que cet usage se soit généralisé et normalisé au cours de la période à un point où reprocher leur utilisation semble inutile.

⁹⁹ « Quant à la valeur alimentaire de la margarine, on reconnaît généralement aujourd'hui qu'elle est comparable à celle du beurre. ». Auteur inconnu, « Un correspondant veut avoir des renseignements sur la margarine », *La Terre de chez nous*, 9 février 1949, p. 12.

¹⁰⁰ Auteur inconnu, « Le mise en conserve », *La Terre de chez nous*, 21 août 1932, p. 754.

¹⁰¹ « La préoccupation de toutes ménagères est de pouvoir préparer vite et bien l'alimentation journalière ». Mme Rose Lacroix, « Mes recettes de cuisine, l'autoclave : la fée de la cuisine », *La Revue populaire*, 39, 5 (mai 1946), p. 41.

¹⁰² Bella Cousineau Kerr « Autour de la table : Une bonne soupe chaude pour les jours frais », *La Terre de chez nous*, 26 octobre 1949, p. 15.

La pénétration des nouveaux produits du commerce dans les habitudes alimentaires de la population rurale est un phénomène observé par l'anthropologue américain Horace Miner. Lors d'une étude de terrain effectué entre 1936 et 1937 et en 1949 dans le village de Saint-Denis de Kamouraska, il remarque que la population s'est largement enrichie entre ses deux visites, ce qui explique que les ménagères soient en mesure de se procurer les nouveaux produits offerts sur le marché. Il affirme que l'inflation de la guerre, qui a contribué à augmenter la valeur de la production agricole, ainsi que la loi sur les allocations familiales du Canada, adoptée en 1944, sont à la source de cet enrichissement¹⁰³. Les principales transformations qu'il observe entre les 13 années qui se sont écoulées sont l'électrification du village, la présence d'un réfrigérateur électrique dans la plupart des fermes, l'achat du pain chez le boulanger plutôt que sa cuisson au domicile et la consommation répandue de la crème glacée, alors que personne n'en mangeait en 1936¹⁰⁴. Il note de façon intéressante que « tous les autres changements dans la culture matérielle signifient également une perte d'indépendance économique [et] la dépendance croissante de Saint-Denis vis-à-vis la société canadienne¹⁰⁵ ». Les observations faites par Miner témoignent de la profondeur et la rapidité des changements en cours dans la société québécoise au lendemain de la Deuxième Guerre mondiale, mais permettent aussi de comprendre l'essoufflement des critiques antimodernes devant de telles transformations.

Afin d'affirmer la supériorité du mode de production domestique, les magazines ruraux ont recours à des arguments diététiques, économiques et gustatifs, tel que nous pouvons l'observer en prenant l'exemple du pain blanc (Annexe H). Du point de vue nutritif, on mentionne par exemple qu'il se produit une forte baisse de la santé populaire depuis la disparition du pain complet. On soutient que le procédé industriel du blutage de la farine blanche, qui en fait perdre les minéraux et vitamines, est à l'origine de la piètre qualité de la santé populaire¹⁰⁶. On accuse le pain blanc de sécher plus vite et de pousser à la consommation excessive, tandis que le pain brun peut se faire au foyer et se conserve beaucoup plus longtemps¹⁰⁷. Enfin, la supériorité gustative des denrées faites maison est justifiée par les arômes, les couleurs, les textures et les saveurs. On dépeint négativement le

¹⁰³ Horace Miner, *Saint-Denis : un village québécois*, p. 210.

¹⁰⁴ Horace Miner, *Saint-Denis : un village québécois*, p. 208.

¹⁰⁵ Horace Miner, *Saint-Denis : un village québécois*, p. 209.

¹⁰⁶ S.J. Lebel, « Le pain blanc : comment suppléer à son insuffisance » *La Terre de chez nous*, 5 mars 1941, p. 2 ; Voir aussi : Auteur inconnu, « Fabriquons de la santé », *La Terre de chez nous*, 9 juillet 1947, p. 12.

¹⁰⁷ Dr. Aurèle Nadeau, « Il y a pain et pain », *La Bonne fermière*, 1, 1 (janvier 1920), p.10.

pain blanc en affirmant qu'il « ne dégage aucun bouquet, aucun arôme [et que] sa couleur est un tire-l'œil, mais l'estomac n'a pas d'œil pour apprécier les tours de force du blutoir moderne : il n'apprécie que ce qui le sustente, et tout ce qui est beau n'est pas nécessairement bon », tandis qu'on dit que le pain brun « est brun ou gris [...] il a un parfum très prenant, évocateur du terroir [et qu'il] est savoureux¹⁰⁸ ».

Malgré les nombreuses critiques contre le pain blanc, la population semble le préférer au pain brun pour des raisons liées à son apparence, et plus précisément sa blancheur ou encore que « pour une seule raison de goût et d'apparence, on a aussi fait la moue devant la bonne farine de chez nous¹⁰⁹ ». Vers la fin de la période, l'apparition du pain blanc vitaminé approuvé Canada sur le marché permet de concilier la préférence populaire pour ce type de pain et les inquiétudes des autorités alimentaires sur sa composition, autour d'un produit à la fois esthétique et nutritif¹¹⁰. Ainsi on peut formuler l'idée que la couleur blanche du pain était une caractéristique esthétique préférable selon les standards de l'époque et une manifestation des goûts populaires. Il existe d'ailleurs des discours semblables sur la blancheur du sucre blanc : « Le sucre, par sa blancheur, sa facilité de division et de maniement, grâce aussi à l'attrait qui s'attache à tout ce qui est cher et nouveau, a rapidement conquis la clientèle riche, puis l'esprit d'imitation aidant, il n'a pas tardé à gagner la masse du peuple¹¹¹. » Les arguments favorables envers la couleur blanche se retrouvent également dans les discours sur le lait : « On y trouve aussi des matières colorantes et aromatiques qui lui communiquent un goût agréable et stimulent l'appétit¹¹². » Le fait qu'on évoque à plusieurs reprises que le blanc est une couleur attrayante renforce selon nous l'importance de la vue dans l'expérience gustative et donc de la couleur dans la formation des goûts. C'est pourquoi nous estimons que la préférence populaire pour le pain blanc se construit sans tenir compte des normes alimentaires.

L'usage du sucre raffiné se voit lui aussi critiqué dans ces magazines. La revue des Cercles de Fermières publie deux articles à ce sujet, l'un en 1920 et l'autre en 1926. Dans ces articles on cherche à démontrer la supériorité du miel sur le sucre blanc. Dans un cas

¹⁰⁸ Dr. Aurèle Nadeau, « Il y a pain et pain », *La Bonne fermière*, 1, 1 (janvier 1920), p.10.

¹⁰⁹ École ménagère de Rimouski, « L'hygiène de l'alimentation : neuvième leçon, l'énergie nécessaire au travail quotidien », *La Terre de chez nous*, 27 décembre 1944, p. 18.

¹¹⁰ Auteur inconnu, « La farine blanche et la vitamine B », *La Terre de chez nous*, 9 août 1944, p. 10.

¹¹¹ Auteur inconnu, « Propriétés du miel », *La Bonne fermière*, octobre 1926, 7-4, p. 101.

¹¹² Jaqueline, « Un aliment de choix », *La Bonne fermière*, janvier 1920, p. 9-10.

comme dans l'autre, on reproche aux consommateurs de préférer le second au premier pour son apparence et sa facilité d'emploi. Le premier article vante tout d'abord la grande digestibilité du miel. Ainsi on accuse le sucre raffiné de causer des troubles de digestion puisque les glandes salivaires doivent se charger du travail de le transformer en glucose. On considère que ce n'est pas le cas pour le miel, comme c'est l'abeille qui a fait préalablement le travail de transformer le miel en glucose. Le miel ne nécessite donc pas d'effort de digestion. Par la suite, on affirme que le miel a une valeur énergétique et calorifique supérieure aux autres sucres disponibles sur le marché. L'article de 1920 se termine ainsi : « nous nous porterons d'autant mieux que les aliments que nous mangeons contiennent de valeur énergétique et calorifique¹¹³. » Nous constatons que les arguments compris dans cet article se basent sur le courant de la « New Nutrition » qui repose sur l'apport en aliments protecteurs (les protéines,) et en carburants (les glucides), mais omet toute référence aux vitamines. En 1926, le second article traitant de la supériorité du miel témoigne de la pénétration des nouvelles connaissances scientifiques sur les vitamines dans nos magazines. Cette fois-ci, pour attester de la supériorité du miel, on affirme alors qu'il est un « extrait concentré du règne végétal ¹¹⁴ ». De plus, au lieu de vanter ses propriétés calorifiques, on évoque sa grande valeur nutritive. L'argument de la digestibilité est encore une fois repris, cependant cette fois on ne fait plus référence à la transformation du glucose par l'abeille, mais on affirme que la digestion du miel ne requiert pas l'usage des sucres gastriques. Dans ces deux articles, nous constatons que l'objectif est le même, soit critiquer l'usage par la population d'un produit issu de l'industrie alimentaire. Par ailleurs il est particulièrement intéressant de voir comment le discours emprunte aux récentes découvertes de la science pour valoriser le propos défendu. Enfin, l'exemple du miel témoigne lui aussi, tout comme les conserves industrielles ou le pain blanc, de la préférence des consommateurs pour des produits dont l'usage est simplifié.

2.3.2. Milieux urbains

La distinction entre les magazines urbains et ruraux est avant tout basée sur des registres de valeurs différents, ce qui a pour effet de créer certaines ruptures dans l'utilisation des ingrédients. La réalité des citoyens des villes et des campagnes diffère à bien des égards.

¹¹³ Cyrille Vaillancourt, « Le miel et sa valeur alimentaire », *La Bonne Fermière*, 1, 1 (janvier 1920), p. 12.

¹¹⁴ Auteur inconnu, « Propriétés du miel », *La Bonne Fermière*, 7, 4 (octobre 1926), p. 101.

En ville par exemple, les consommateurs bénéficient d'un accès quotidien à l'épicerie ou la boucherie. Ce qui n'est toujours pas le cas dans les campagnes au début de la période où la visite du boucher peut être réduite à un seul jour par semaine¹¹⁵. Il va sans dire que cela entraîne des pratiques distinctes dans la préparation des repas ou l'achat des denrées. Cela crée également chez les citadins une dépendance au marché qui va s'avérer contraignante en période de guerre où l'argent va se faire plus rare et où les ménagères vont devoir renouer avec la pratique des conserves domestiques qu'elles avaient négligées¹¹⁶. Nous avons d'ailleurs constaté que 75 % des discours portant sur la guerre se retrouvent dans nos magazines à diffusion urbaine. Cela nous laisse supposer que les conséquences de la guerre en ce qui concerne l'alimentation ne se font peut-être pas sentir de la même façon dans les milieux ruraux, où les individus peuvent compter sur leurs propres récoltes pour subvenir à leur besoin.

Les magazines urbains font la promotion des avancées techniques qui facilitent le travail de la ménagère et encouragent la consommation de tous les produits qui permettent d'assurer une économie de temps dans la cuisine, comme le cuiseur à pression, la levure ou les viandes en conserve¹¹⁷. Cette valeur d'efficacité n'est pas pour autant absente des revues rurales. Elle s'inscrit dans le cadre plus large des valeurs modernes exploitées dans les discours sur la nutrition, au côté de la productivité, l'hygiène et la rationalité qui cherchent à apporter une méthodologie et une organisation scientifiques à la préparation des repas¹¹⁸. L'économie de temps, telle qu'on l'exploite dans les magazines urbains, valorise la consommation de produits et d'appareils maximisant le temps de la ménagère. Il est intéressant de noter que cette économie de temps du côté de la préparation contribue néanmoins à alourdir le fardeau de la ménagère plutôt que le simplifier. Le processus de standardisation et d'industrialisation du secteur alimentaire qui permet de faciliter la tâche des ménagères va de pair avec l'intensification des exigences esthétiques liées à la préparation des plats, ce qui aide à rehausser et renforcer le rôle de cette dernière dans la

¹¹⁵ Jeanne Bertrand, « Achat et provisions », *La Bonne fermière*, 1, 1 (janvier 1920), p. 8.

¹¹⁶ Mme Rose Lacroix, « Légumes crus et fruits frais », *La Revue populaire*, 36, 7 (juillet 1943), p. 46.

¹¹⁷ Auteur inconnu, « Cuisine éclair », *La Revue moderne*, 51, 6 (octobre 1949), p. 41 ; Delineator, « Les délicieux petits pains chauds », *La Revue moderne*, 11, 1 (novembre 1929), p. 44 ; Marjolaine, « Pour les jours où vous n'êtes pas en train de cuisiner », *La Revue moderne*, 14, 12 (octobre 1933), p. 39.

¹¹⁸ C. Durand, *Nourrir la machine humaine*, p. 169.

cuisine¹¹⁹. Cette idée est d'ailleurs défendue par Suzanne Marchand qui affirme que « même avec l'aide de nouveaux appareils qui leur facilitent la tâche, les femmes québécoises des années 1910-1940 ne verront pas leurs tâches domestiques diminuer. Bien au contraire, l'élévation des critères de propreté et d'alimentation aura pour effet de les pousser à accroître leur productivité¹²⁰. »

C'est aussi la variété des aliments utilisés en ville qui diffère. Il semble qu'il soit possible à partir de 1940 de se procurer des fruits et légumes à longueur d'année même s'ils sont hors saison¹²¹. On affirme par exemple dans une chronique de 1946 dans *La Revue populaire* que « l'orange est [le fruit] que nous trouvons le plus facilement et en toute saison chez nos fruitiers¹²². » Les oranges sont d'ailleurs proposées dans les recettes des magazines urbains sans variation attribuable aux saisons, tandis qu'ils sont présents uniquement dans les numéros de juin à décembre dans les revues rurales. Cela ne veut pas dire qu'elles n'étaient pas disponibles dans les autres mois de l'année en campagne, mais bien qu'elles étaient probablement plus accessibles au cours de cette période.

La présence de certains ingrédients dans les recettes des magazines urbains qu'on retrouve peu dans les magazines ruraux renforce l'idée que l'offre de produits diffère dans les deux milieux et que l'accès aux aliments contribue à former un registre culinaire qui varie par moment. À titre d'exemple, nous observons l'utilisation des aubergines et des asperges exclusivement dans nos deux magazines urbains et celle des huîtres dans 22 recettes de *La Revue populaire*, 13 recettes de *La Revue moderne* mais seulement à trois reprises dans la revue des Cercle de Fermières et aucune dans *La Terre de chez nous*. Les produits manufacturés se retrouvent dans 70 % des cas dans les recettes des magazines urbains. On encourage leur consommation, pas uniquement pour leur efficacité, mais aussi pour la versatilité qu'ils permettent, comme dans *La Revue moderne* en 1929 où l'on se réjouit de pouvoir faire des tartes aux fruits d'été même en hiver grâce aux conserves disponibles sur

¹¹⁹ C. Coulombe, « Entre l'art et la Science : la littérature culinaire et la transformation des habitudes alimentaires au Québec », *Revue d'histoire de l'Amérique française*, 58, 4 (printemps 2005), p. 529.

¹²⁰ Marchand, Suzanne, « L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des Québécoises (ou : sic) », *Bulletin d'histoire de la culture matérielle*, 28 (automne 1988), p. 14.

¹²¹ « Nous trouvons maintenant chez les fruitiers de Montréal, et cela tout le long de l'année, des étalages magnifiques [de fruits et de légumes]. ». Francine, « Fruits et Légumes », *La Revue populaire*, 33, 9 (septembre 1940), p. 65.

¹²² Auteur inconnu, « Au pays où fleurit l'oranger », *La Revue populaire* 39, 1 (janvier 1946), p. 54.

le marché¹²³. En région urbaine, on conseille également de remplacer dans certains cas les aliments frais par ceux en conserve pour réduire le coût des plats¹²⁴ ou encore pour assurer un meilleur goût¹²⁵. Les revues urbaines sont à l'affût des nouvelles tendances en consommation et cherchent à les promouvoir, comme c'est le cas pour le bacon et les aliments congelés à la fin de période¹²⁶.

Ainsi, le registre culinaire des magazines varie surtout en fonction de l'accès aux aliments et des valeurs défendues par les auteurs. Alors que les magazines urbains encouragent l'utilisation de produits issus de l'industrie alimentaire, telles les conserves, les magazines ruraux en critiquent l'usage et encouragent la production domestique de ces denrées. L'examen de nos sources a démontré que les conserves industrielles sont recherchées par les ménagères pour l'efficacité qu'elles apportent aux préparations culinaires, et ce peu importe le milieu. De plus, leur présence dans les recettes des magazines ruraux à la toute fin de la période indique que leur usage s'est généralisé, malgré les critiques qu'on leur porte. C'est pourquoi nous avançons que le goût pour de tels produits se construit autour d'arguments pratiques plutôt que pour leur supériorité gustative, leur coût, ou en regard des prescriptions alimentaires. Outre les conserves, le pain blanc et le sucre raffiné sont les autres produits au centre des critiques émises par les magazines ruraux. L'exemple du pain blanc nous permet de supposer que les goûts sont, dans une certaine mesure, indifférents aux prescriptions alimentaires. Toutefois, dans le cas du pain, il semble que la préférence d'ordre esthétique, liée à la couleur blanche, soit ce qui motive les choix alimentaires envers un tel produit et contribue à orienter les goûts populaires vers ce dernier.

¹²³ Delineator, « Tartes pour les réunions familiales pour le temps des fêtes », *La Revue moderne*, 11, 2 (décembre 1929), p. 51.

¹²⁴ « La salade de homard et de crevettes était jadis un plat réservé aux grands diners au champagne. De nos jours, c'est un mets à la portée de toutes les bourses. On doit cet avantage en grande partie au système de conserve. ». Florence Raymond, « Août fait la cuisine : Salade de homard et de crevettes », *La Revue moderne*, 23, 4 (août 1941), p. 26.

¹²⁵ « Souvent pour certains usages l'ananas en conserve est supérieur au frais. ». Auteur inconnu, « Aux fruits, frais ou en conserve, tous les honneurs de la table », *La Revue moderne*, 10, 9 (juillet 1929), p. 15.

¹²⁶ S.E.M. Jean Désy « Éloge de la cuisine canadienne », *La Revue populaire*, 39, 5 (mai 1946), p. 80 ; Brigitte « Pour demain », *La Revue moderne*, 27, 6 (octobre 1945), p. 46.

2.4. Conclusion du chapitre

Dans ce chapitre, nous avons présenté les principaux facteurs retrouvés dans les chroniques culinaires qui modulent la cuisine populaire au cours de la période étudiée. Ce sont les considérations d'ordre économique, le cycle des saisons, les célébrations laïques et religieuses et les différents milieux de vie. L'objectif de ce chapitre était donc de comprendre comment tous ces éléments s'articulent pour former ensemble une culture culinaire au sein de laquelle évolue la cuisine. En nous intéressant de la sorte au cadre à travers lequel s'exprime la cuisine, nous avons été en mesure de cerner certaines manifestations des goûts populaires et la façon dont ils peuvent se construire, se reproduire et se transformer des années 1920 à 1949.

Tout d'abord, nous avons observé certains changements dans l'usage des aliments. Nous avons constaté une augmentation de la présence des fruits frais, des substituts protéinés et des produits manufacturés dans les recettes de notre corpus. Pour les deux premiers, notre étude a démontré que les considérations d'ordre économique et les connaissances nutritionnelles ont fortement influencé cette transformation. Pour ce qui est des fruits, il importe d'ajouter, comme facteur favorisant une plus grande consommation, le développement des techniques de conservation et de transport qui ont permis le déploiement de chaînes de ravitaillement international et la multiplication de la variété de fruits disponibles sur le marché à l'année. L'utilisation plus grande des produits substituts doit se comprendre dans le cadre de la Deuxième Guerre mondiale, période lors de laquelle la considération des autorités pour la santé populaire s'est accrue et où le rationnement de la guerre conduit à la promotion d'une diète moins carnée. Nous croyons que la plus grande consommation de substituts n'est pas nécessairement le signe d'une alimentation moins carnée, mais qu'il est préférable d'appréhender l'usage plus fréquent de ces produits dans la cuisine comme l'expression d'une diversification de la diète. Enfin, nous estimons que l'emploi de plus en plus important d'aliments manufacturés s'explique par la diversification de l'offre de produits, mais aussi par la simplicité et l'efficacité qu'ils offrent dans la préparation culinaire ce qui attire les consommateurs.

Les pratiques de consommation subissent certains changements. Nous avons évoqué que le développement des techniques de conservation au cours de la période avait le potentiel

de rendre désuète la pratique de la mise en conserve domestique, cependant l'examen des sources a prouvé que cette pratique s'est perpétuée. Nous croyons qu'une étude des années subséquentes permettrait de mieux observer les effets de la congélation et de la conservation industrielle sur la cuisine. De plus, nous avons expliqué la perpétuation des pratiques de consommation saisonnière par le symbolisme qu'acquiert le cycle de consommation saisonnier qui témoigne de l'importance accordée au rythme annuel de l'alimentation.

Le chapitre nous a permis d'appréhender aussi certaines distinctions dans la littérature culinaire attribuable aux différents milieux de vie. Les valeurs défendues par le discours varient selon les milieux urbains et ruraux, ce qui a un impact sur les aliments employés et les pratiques de consommation encouragées. Alors que les revues rurales préconisent la production domestique des biens de consommation, les revues urbaines font la promotion des avantages permis par les produits issus de l'industrie alimentaire. Dans le premier chapitre, nous avons remarqué que la volaille, une viande maigre, est déconseillée à l'époque de notre étude aux travailleurs manuels des campagnes. Les revues rurales semblent donc réticentes à en proposer comme en atteste le fait que nous avons relevé 85 % des recettes à base de volaille dans les magazines urbains. Cette répartition particulière des recettes s'explique par une conviction d'ordre diététique d'après laquelle l'alimentation doit varier selon la nature du travail effectué. C'est aussi l'accès inégal aux aliments entre chacun des milieux qui affecte le registre des aliments compris dans les recettes. Dans la section sur les assaisonnements, nous avons vu que le curry et le paprika sont utilisés dès les premières années de l'étude dans les revues urbaines, mais seulement dans les dernières années dans les revues rurales. Dans le présent chapitre, nous avons ajouté à la liste des aliments utilisés majoritairement voire uniquement en ville les oranges hors saison, les aubergines, les huîtres et les produits manufacturés.

En somme, ce chapitre nous a permis de relever certaines des dynamiques propres à la construction du goût. Premièrement, la concentration de 50 % des recettes de poisson lors de la période du carême nous a amenés à nous questionner sur l'appréciation du poisson chez la population. Caroline Coulombe a émis l'hypothèse que l'obligation d'en consommer pour respecter les règles alimentaires catholiques peut justifier le désintérêt pour le poisson. Comme nous l'avons abordé dans le premier chapitre, nous supposons que son prix moins avantageux que celui d'autres protéines, mais aussi le fait que les connaissances

nutritionnelles ne lui accordent pas la même valeur nutritive que les autres protéines peuvent expliquer que la population soit moins encline à en consommer. En outre, nous avons vu que c'est le magazine qui s'adresse au lectorat le plus nanti qui propose le plus de poisson, ce qui renforce l'idée que son coût était un dissuasif important à sa consommation.

Deuxièmement, l'exemple du pain blanc démontre que les préférences populaires peuvent se construire indépendamment des prescriptions alimentaires. Dans ce cas précis, la valorisation des qualificatifs esthétiques du pain blanc retrouvé dans notre corpus nous a permis d'observer le poids que joue la vue dans le processus gustatif et l'influence du goût dans les choix alimentaires. Ce critère esthétique témoigne également de la construction résolument culturelle des goûts, car ce penchant pour la couleur blanche est susceptible de se transformer dans le temps et dans l'espace. Finalement, le regard sommaire que nous avons porté sur la cuisine calendaire nous a permis d'observer une transition dans le menu traditionnel du réveillon de Noël attribuable à une préférence pour une alimentation moins riche

CONCLUSION

Dans ce mémoire, nous avons souhaité retracer les transformations que subit le goût et comprendre certains des mécanismes qui conduisent à la création de nouvelles préférences alimentaires au Québec, à une période où les pratiques alimentaires dans la société québécoise sont en voie de profonds changements.

Les années 1920 à 1949 sont marquées par le passage d'une société majoritairement rurale à une société majoritairement urbaine, ce qui transforme le mode de vie d'une grande partie de la population québécoise. Celle-ci en vient à dépendre de plus en plus du marché pour subvenir à ses besoins alimentaires, ce qui fait accroître la part des dépenses alimentaires dans le budget familial. L'industrialisation des sociétés occidentales à cette époque entraîne une transformation de la besogne quotidienne liée à l'alimentation et de l'offre de produits alimentaires sur le marché. Progressivement, de nouvelles technologies domestiques font leur entrée dans les foyers québécois, ce qui allège le fardeau de la ménagère, sans toutefois remettre en question les rôles genrés au sein de la famille patriarcale. Les progrès liés aux transports des marchandises et des chaînes d'approvisionnement permettent d'offrir un éventail toujours plus vaste d'aliments sur le marché qui vont favoriser une diversification de la diète. Les avancées techniques dans le domaine de la conservation vont transformer la planification et la préparation de la cuisine en offrant des produits faciles et simples d'usage. Les balbutiements de la congélation domestique à la toute fin de la période vont faire place à une nouvelle révolution dans ce domaine. Par ailleurs, le développement de la science de la nutrition depuis la deuxième moitié du 19^e siècle va, lui aussi, occasionner plusieurs changements. À l'époque que nous avons étudiée, la découverte des vitamines bouleverse les connaissances nutritionnelles et diététiques. Le constat, chez les autorités, que l'état de santé précaire affecte la productivité de la nation va engendrer de larges campagnes visant à rationaliser l'alimentation et l'hygiène populaire.

C'est dans ce contexte particulier que nous avons étudié le contenu culinaire de quatre magazines à grand tirage, *La Revue moderne*, *La Revue populaire*, *La Terre de chez nous* et la revue des Cercles de Fermières, dans le but de pouvoir mettre au jour certains éléments constitutifs du goût. Nous avons choisi de centrer notre étude sur des périodiques car ceux-ci s'adressent à un public varié, tant spatialement que socialement, mais aussi pour leur périodicité qui permet d'être sensible aux changements de saisons. La sélection de magazines que nous avons effectuée nous a permis de mettre en lumière les distinctions qui existent dans la littérature culinaire en milieux urbain et rural et ce que cela peut nous apprendre sur les pratiques de part et d'autre. Enfin, les périodiques ont l'avantage de contenir plusieurs formes de contenus tels les recettes, les conseils culinaires et les recommandations alimentaires. Cela nous a permis de procéder à deux niveaux d'analyse, soit un examen quantitatif des recettes et un examen qualitatif du discours.

Dans l'objectif de comprendre l'expérience gustative et cibler ses manifestations et mutations dans la cuisine, nous avons consulté les définitions du goût proposées et discutées dans les sciences humaines autres que l'histoire. Nous avons retenu la distinction importante qui existe entre sensation et perception, puisque la seconde nécessite une interprétation. L'aspect cognitif attaché au goût permet de renforcer sa valeur comme objet historique, étant donné que cette réflexion est inextricable de l'époque et la société dans laquelle elle est produite. Ensuite, nous avons pris en compte le concept de synesthésie qui stipule que la perception gustative repose sur la cohésion de tous les sens afin de percevoir les saveurs. Ce concept a permis d'enrichir notre analyse de la présentation des plats.

Dans le premier chapitre, nous avons exposé les résultats de la décomposition des recettes de cuisine que nous avons choisi de mener. En commençant par les types de préparations, suivies des assaisonnements et de la présentation des plats, nous avons mis au jour l'usage qui est fait des aliments et les techniques culinaires employées dans les différentes catégories de plats. La méthode quantitative que nous avons adoptée à ces fins nous a permis de relever diverses occurrences et d'observer les changements qui se produisent dans le temps. Nous avons soulevé la place importante que prend la variété dans les conseils prodigués par les magazines que ce soit pour des raisons économiques, diététiques ou encore esthétiques dans la mesure où l'appétit est affecté par la monotonie. Nous avançons que l'exigence de variété a été le moteur de plusieurs des changements que nous avons constatés, que ce soit dans la diversification des modes de préparations, des

aliments et des assaisonnements qui conduisent en une complexification du paysage gustatif. La découverte des vitamines est le second facteur qui a introduit un changement identifié dans ce chapitre. Cela se traduit par la présence plus importante des fruits et des légumes, comme les sauces aux tomates ou les desserts aux fruits frais. Cette découverte scientifique a aussi mené à une transition dans la préparation des légumes dont nous estimons que les répercussions ont entraîné une transformation des goûts. L'utilisation plus importante de légumes crus dans les salades est réaffirmée à plusieurs reprises par des remarques ou conseils qui attestent leur supériorité gustative du point de vue de la texture et de la couleur. Enfin, ce chapitre nous a également menée à faire ressortir l'existence d'une transition dans l'esthétisme culinaire avec l'ajout de glaçages, colorants et autres décorations dans les recettes de gâteaux qui témoigne d'un souci plus grand porté à l'apparence des plats et d'un certain raffinement.

Dans le second chapitre, nous nous sommes intéressée aux facteurs qui permettent de créer une culture culinaire dans laquelle s'articule la cuisine. Les trois principaux facteurs que nous avons retenus sont les considérations d'ordre économique, le rythme annuel ou l'influence des saisons et les milieux de vie. L'esprit d'économie constitue la valeur dominant les considérations reliées à la préparation des repas, tels les dépenses alimentaires et l'art d'accommoder les restes. Cette valeur est encouragée par les autorités en matière de nutrition qui prescrivent une rationalisation de l'alimentation populaire qui passe par la consommation d'aliments fournissant la plus haute valeur nutritive au moindre coût. La nécessité d'être économe est accentuée au cours de la période par la Seconde Guerre mondiale qui affecte l'accessibilité aux denrées et transforme les pratiques de consommation.

Par la suite, nous avons vu que la saisonnalité et les repas liés aux célébrations religieuses ne suivent pas le même rythme de transformation que les autres éléments de la culture culinaire. Alors que les chaînes d'approvisionnement mondiales et l'industrialisation alimentaire développent la capacité de rendre désuet le caractère saisonnier de l'alimentation, nous avons plutôt observé la pérennité des pratiques de consommation saisonnière. Le cycle de consommation saisonnier qui se met en place semble acquérir une valeur symbolique qui explique la place importante que les saisons occupent dans la cuisine. Les célébrations culturelles et religieuses sont souvent caractérisées par les repas traditionnels que l'usage leur a consacré. Ces repas traditionnels ne sont pas pour autant

immuables. Comme nous l'avons vu, les traditions du jambon de Pâques, de la bûche de Noël ou de la volaille comme plat principal du réveillon ne sont pas tout à fait mises en place dans la période de notre étude. Enfin, nous nous sommes penchée sur les variations retrouvées dans la littérature culinaire selon les deux milieux de vie étudiés, soit l'urbain et le rural. Nous avons conclu que les valeurs défendues dans la littérature culinaire des magazines urbains et ruraux et l'accès aux aliments sont les principaux facteurs qui permettent d'expliquer les écarts entre ces deux milieux.

Les principales transformations que nous avons observées à ce chapitre sont l'augmentation dans les recettes du nombre de fruits, d'aliments substitués et de produits manufacturés. Le développement des connaissances scientifiques sur la valeur nutritive des fruits, l'extension des réseaux de transport et le perfectionnement des techniques de production industrielle sont les principaux facteurs qui ont permis d'encourager une plus grande consommation de fruits, d'en diversifier les variétés et les formes disponibles sur le marché, et surtout d'en réduire le prix. La transformation des modes de consommation lors de la Deuxième Guerre mondiale a été instrumentalisée par les autorités en matière de nutrition pour promouvoir une diversification de la diète populaire qui passe entre autres par la réduction de la consommation de la viande et l'augmentation de celle de ses substitués. Nous avons observé une augmentation de la présence des substitués dans les recettes, mais nous estimons qu'une étude portant sur les années subséquentes permettrait d'affirmer ou d'infirmer la perpétuation de leur usage. La période de la guerre marque tout de même le passage à une alimentation plus diversifiée et équilibrée. L'augmentation croissante des produits alimentaires manufacturés dans les recettes est occasionnée par le développement de l'industrie alimentaire au cours de la période. En ce qui a trait à la préférence pour ces produits, il semble que les raisons pratiques, telles la facilité et l'efficacité que ces produits procurent à la cuisine, en soient la cause. Les critiques portées envers les conserves industrielles, le sucre raffiné ou le pain blanc dans les magazines ruraux ne semblent pas venir à bout de leur supériorité dans la cuisine. La présence de tels aliments dans les recettes de ces magazines en fin de période renforce l'idée que ces produits étaient largement appréciés.

Nous pouvons nous demander ce que cette recherche nous a appris sur le goût. Tout d'abord, nous avons vu que le goût est une représentation culturelle qui évolue dans le temps et dans l'espace. Il se forme au croisement de différents facteurs qu'ils soient gustatifs,

économiques, diététiques ou matériels. À travers les exemples abondants que nous avons présentés au fil du mémoire, nous pouvons conclure que la relation qui existe entre les goûts et les éléments qui les façonnent est plurielle. Parfois, le goût semble se constituer en regard des savoirs de l'époque, comme c'est le cas pour la cuisson des légumes ou la diversification de la diète. À d'autres moments, l'état des connaissances n'arrive pas à dépasser l'importance que l'apparence des aliments occupe dans leur consommation, comme l'ajout de sucre dans les glaçages ou le penchant pour le pain blanc dépourvu de ses principaux nutriments l'illustrent.

Notre mémoire montre que le goût est un phénomène beaucoup plus complexe qu'on le pense généralement, et que l'identification de préférences alimentaires est loin de suffire pour l'appréhender. Sans contredit, les préférences sont une manifestation des goûts qu'il ne faut pas négliger, et c'est pourquoi nous avons pris la peine de les faire ressortir lorsque cela était possible. Cependant, nous estimons que la pertinence de notre étude des goûts réside d'abord dans l'identification des dynamiques qui les génèrent et dans l'observation de leur reproduction, de leur transformation ou de leur transgression. Au terme de cet exercice, nous croyons que les goûts sont un ensemble multidimensionnel reflétant la culture dans laquelle ils évoluent. Ils sont multidimensionnels du point de vue de la cohésion des sens lors de l'expérience gustative. Les goûts le sont aussi dans ce qu'ils représentent et ce qui les constituent.

Le caractère original de notre étude découle aussi du type d'analyse que nous avons menée qui a consisté à appuyer le discours sur la matière plutôt que l'inverse. De la sorte, nous voulions laisser parler les aliments en eux-mêmes. La proximité que nous avons établie avec la préparation des plats nous a permis d'offrir un regard beaucoup plus sensible sur les facteurs à prendre en compte lors du processus culinaire, qui vont de l'achat des aliments à leur apparence finale dans l'assiette. Or, ces facettes de la cuisine sont souvent écartées des analyses historiques au profit des aliments vedettes. Elles sont pourtant révélatrices de l'expérience humaine à travers le temps. Nous espérons que l'examen méticuleux des nombreux éléments des recettes que nous avons fait permettra d'élargir les connaissances sur l'utilisation des aliments et d'enrichir l'historiographie québécoise en ce sens, car la décomposition systématique à laquelle nous avons procédé distingue notre étude de celles que nous avons consultées. L'ajout de la variable urbaine et rurale, par ailleurs, a permis d'identifier certains éléments de divergence ou de convergence dans les pratiques

alimentaires de ces deux milieux. Nous pensons toutefois que des études plus approfondies sur la question permettraient d'en relever beaucoup plus et ce, de manière encore plus fine.

Notre mémoire ouvre sur de plus amples questionnements qu'il serait intéressant de creuser. L'expérience gustative en elle-même est une facette qui pourrait être davantage approfondie. Si à quelques reprises, nous avons pu observer l'action de la vue dans la perception gustative, nous ne nous sommes pas attardée de la même façon aux autres sens mobilisés dans ce processus, soit le toucher, l'ouïe et l'odorat. De plus, les exigences de cette étude et la rigueur de notre méthodologie nous ont contrainte à limiter notre analyse à un seul type de sources. Il serait intéressant de voir ce que le croisement de plusieurs données pourrait révéler. Ainsi, une étude basée sur des témoignages serait des plus pertinentes. Nous supposons aussi que les années subséquentes à celles considérées dans ce mémoire sont riches en transformations des perceptions gustatives. Pensons notamment à l'impact que les émissions télévisuelles de cuisine vont avoir sur l'éveil des sens et le rôle nouveau que l'ouïe va jouer dans un tel médium.

Malgré ses limites, nous espérons que ce mémoire contribue à l'historiographie par le choix effectué de retenir le goût comme angle d'approche pour étudier la culture d'une époque. À notre connaissance peu d'historiens et d'historiennes ont fait des recherches axées sur la sensorialité en histoire du Québec et nous souhaitons avoir ouvert la porte à de plus amples réflexions sur le sujet. Les sens sont une façon de comprendre et d'agir dans le monde qui nous entoure, et nous croyons que les connaissances sur la réalité quotidienne des acteurs historiques du passé en bénéficieraient.

BIBLIOGRAPHIE

1. Sources

La Bonne fermière, années dépouillées : 1920, 1923, 1926, 1929 et 1932.

La Revue des fermières, années dépouillées : 1941 et 1944.

La Revue moderne, années dépouillées : 1921, 1925, 1929, 1933, 1937, 1941, 1945 et 1949.

La Revue populaire, années dépouillées : 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946 et 1949.

La Terre de chez nous, années dépouillées : 1929, 1932, 1935, 1938, 1941, 1944, 1947 et 1949.

La Terre et le foyer, années dépouillées : 1947 et 1949.

2. Ouvrages de référence

Ayto, John. *The Diner's Dictionary*, 2 éd., Oxford University Press, 2013, [en ligne], (page consultée le 20/06/2019).

Beaulieu, André et Jean Hamelin. *La presse québécoise des origines à nos jours*, Québec, Québec, Presses de l'Université Laval, 1973, tome 4 à 7.

Driver, Elizabeth. *Culinary Landmarks: A Bibliography of Canadian Cookbooks, 1825–1949*, Toronto: University of Toronto Press, 2008, 1257 p.

Pilcher, Jeffrey M. dir. *The Oxford Handbook of food history*, Oxford/New York, Oxford University Press, 2012, 508 p.

Robuchon, Joël dir. (Avec le concours du Comité gastronomique). *Le grand Larousse gastronomique*, Paris, Larousse, 2000, 1215 p.

Trentmann, Frank dir. *The Oxford Handbook of History of Consumption*, Oxford / New York, Oxford University Press, 2012, [en ligne], (page consultée le 20/06/2019).

3. Monographies

Anderson, Benedict. *Imagined Communities: Reflection of the Origin and Spread of Nationalism*, London/New York, Verso, 2006 [1983], 240 p.

Audet, Bernard. *Se nourrir au quotidien en Nouvelle-France*, Québec, Les Éditions GID, 2001, 367 p.

Ashley, Bob. *et al. Food and Cultural Studies*, London, Routledge, 2004, 240 p.

- Baillargeon, Denyse. *Ménagères au temps de la Crise*, Montréal, Les Éditions du remue-ménage, 1993, 311 p.
- Belasco, Warren J. *Appetite for Change: How the Counterculture Took on the Food Industry, 1966-1988*, New York, Pantheon Books, 1989, 311 p.
- Bell, David et Gill Valentine. *Consuming Geographies: We Are What We Eat*, London, Routledge, 1997, 256 p.
- Billig, Micheal. *Banal Nationalism*, London, Sage, 1995, 200 p.
- Bourdieu, Pierre. *La distinction : critique sociale du jugement*, Lonrai, Les Éditions de Minuit, 2015 [1979], 670 p.
- Cooke, Nathalie dir. *What's to Eat: Entrées in Canadian Food History*, Montréal / Kingston, McGill-Queen's University Press, p. 21-54.
- Counihan, Carole. *The Anthropology of Food and Body, : Gender, Meaning and Power*, New York, Routledge, 1999, 264 p.
- Dechêne, Louise. *Le partage des subsistances au Canada sous le Régime français*, Montréal, Éditions du Boréal, 1994, 283 p.
- Desloges, Yvon et Marc Lafrance. *Goûter l'histoire, Les origines de la gastronomie québécoise*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1989, 160 p.
- Desloges, Yvon. *À Table en Nouvelle-France, Alimentation populaire et gastronomie dans la vallée laurentienne avant l'avènement des restaurants*, Québec, Septentrion, 2009, 240 p.
- DeVault, Marjorie. *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work*, Chicago, University of Chicago Press, 1991, 284 p.
- Duncan, Dorothy. *Canadian at the Table: A Culinary History of Canada*, Toronto, Dundurn Press, 2006, 248 p.
- Durand, Caroline. *Nourrir la machine humaine, Nutrition et alimentation au Québec, 1860-1945*, Montréal/ Kingston, McGill & Queen's University Press, 2016, 301 p.
- Ferguson, Priscilla P. *Accounting for Taste: The Triumph of French Cuisine*, Chicago, Chicago University Press, 2004, 258 p.
- Flandrin, Jean-Louis et Massimo Montanari dir. *Histoire de l'alimentation*, Paris, Fayard, 1996, 915 p.
- Flandrin, Jean-Louis et Carole Lambert. *Fêtes gourmandes au Moyen Âge*, Paris, Imprimerie nationale, 1998, 186 p.

- Flandrin, Jean-Louis et Jane Cobbi. *Tables d'hier, Tables d'ailleurs*, Paris, Édition Odile Jacob, 1999, 488 p.
- Flandrin, Jean-Louis. *L'ordre des mets*, Paris, Odile Jacob, 2002, 278 p.
- Gabbacia, Donna R. *We Are What We Eat: Ethnic Foods and the Making of Americans*, Cambridge, Harvard University Press, 1998, 278 p.
- Iacovetta, Franca, Valerie J. Korinek et Marlene Epp dir. *Edible Histories, Cultural Politics: Towards a Canadian Food History*, Toronto, University of Toronto Press, 2012, 456 p.
- Kenneally, Rhona R. and Joanne Sloan dir. *Expo 67: Not Just a Souvenir*, Toronto, University of Toronto Press, p. 27- 46.
- Korinek, Valerie J. *Roughing it in the Suburbs. Reading Chatelaine Magazine in the Fifties and Sixties*, Toronto, University of Toronto Press, 2000, p. 408.
- Lambert, Michel. *Histoire de la cuisine familiale du Québec*, Québec, Éditions GID, 2006, 5 vol.
- Larouche, Jean-Marc et Guy Menard. *L'étude de la religion au Québec*, Québec, Les presses de l'Université Laval, 2001, [en ligne] (page consultée le 20/06/ 2019).
- Le Breton, David. *La Saveur du Monde : Une anthropologie des sens*, Paris, Édition Métailié, 2006, 442 p.
- Levenstein, Harvey. *Revolution at the table: The Transformation of the American Diet*, Berkely/Los Angeles, University of California Press, 2003 [1988] 275 p.
- Levenstein, Harvey. *Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*, New York, Oxford University Press, 1993, 337 p.
- Lévi-Strauss, Claude. *Le cru le cuit : Mythologiques 1*, Paris, Plon, 1985 [1964], 402 p.
- Lévi-Strauss, Claude. *L'origine des manières de table : Mythologiques 3*, Paris, Plon, 1968, 478 p.
- Linteau, Paul-André et al. *Histoire du Québec contemporain, tome 1 : De la confédération à la crise (1867-1929)*, Montréal, Boréal, 2007, 758 p.
- Linteau, Paul-André et al. *Histoire du Québec contemporain, tome 2 : Le Québec depuis 1930*, Montréal, Boréal, 2007, 834 p.
- Lovegren, Syliva. *Fashionable Food: Seven decades of foods fads*, New York, Macmilan, 1995, 455 p.

- Mennell, Stephen. *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, Oxford, Basil Blackweel, 380 p.
- Miner, Horace. *Saint-Denis : un village québécois*, Montréal, Éditions Hurtubise HMH'Collection Science de l'homme et humanisme, 11 (2008), [titre original : St-Denis : A French Canadian Parish, 1939], 247 p.
- Mintz, Sydney. *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*, New York, Viking Book, 1985, 274 p.
- Mosby, Ian. *Food will win the war: The Politics, Culture and Science of Food on Canada's Home Front*, Vancouver/Toronto, UBC Press, 2014, 268 p.
- Rousseau, François. *L'œuvre de chère en Nouvelle-France, Le régime des malades à l'Hôtel-Dieu de Québec*, Québec, Presses de l'Université de Montréal, 1983, 447 p.
- Shapiro, Laura. *Perfection Salad: Women and Cooking at the Turn of the Century*, Berkely/Los Angeles, University of California Press, 2009 [1986], 282 p.
- Trubek, Amy. *Haute Cuisine : How the French Invented the Culinary Profession*, Philadelphia, University of Pennsylvania Press, 200 p.
- Viktoria Von Hoffman, *Goûter le monde. Une histoire culturelle du gout à l'époque moderne*, Bruxelles, Peter Lang, 2013, 302 p.
- Warde, Alan. *Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*, London/Thousand Oaks, Sage, 1997, 231 p.
- Warde, Alan et Lydia Martens. *Eating Out: Social differentiation, Consumption and Pleasure*, Cambridge, Cambridge University Press, 2000, 246 p.

4. Articles de périodiques

- Appadurai, Arajun. « How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India », *Comparative Studies in Society and History*, 30, 1 (Janvier 1988), p. 3-24.
- Bonnain Moerdyk, Rolande. « Sur la cuisine traditionnelle comme culte culinaire du passé », *Ethnologie Française*, 2, 4 (1972), p. 287-294.
- Cohen, Yolande. « De la Nutrition des pauvres malades : L'histoire du Montreal Diet Dispensary de 1910 à 1940 », *Histoire sociale/ Social History*, 41, 81 (mai 2008), p. 133-163.
- Cooke, Nathalie. « Cookbooklets and Canadian Kitchens », *Material Culture Review /Revue de la culture matérielle*, 70 (automne 2009), p. 22-33.
- Cooke, Nathalie. « Canada's Food History Through Cookbooks, dans Mustafa Koç, Jennifer Sumner and Anthony Winson, *Critical perspectives in food studies*, Oxford, Oxford University Press, 2012, p. 33-48.

- Coulombe, Caroline. « Entre l'art et la science : la littérature culinaire et la transformation des habitudes alimentaires au Québec, *Revue d'histoire de l'Amérique française*, 58, 4 (printemps 2005), p. 507- 533.
- Desloges, Yvon. « Les Québécois francophones et leur "identité" alimentaire : De Cartier à Expo 67 », *Cuizine : The Journal of Canadian Food Cultures*, 3, 1 (2011), p. 0-0.
- Douglas, Mary. « Deciphering a meal », dans dir. C. Geertz, *Myth, Symbol and Culture*, New York, W. W. Norton & Company, 1971, p. 61-82.
- Durand, Caroline. « L'alimentation moderne pour la famille traditionnelle : les discours sur l'alimentation au Québec (1914-1945), *Revue de Bibliothèque et Archives nationales du Québec*, 2011, no.3, p. 60-73.
- Driver, Elizabeth. « Cookbooks as Primary Sources for Writing History », *Food, Culture & Society*, 12, 3 (2009), p. 257- 274 p.
- Falk, Pasi. « Homo culinarius: towards an historical anthropology of taste », *Social Science Information*, 30, 4 (décembre 1991), p.757-790.
- Ferguson, Priscilla P. « The Senses of Taste », *The American Historical Review*, 116, 2 (avril 2011), p. 371-384.
- Fitzgerald, Gerard J. et Gabriella M. Petrick. « In good taste: Rethinking American History with Our Palates », *The Journal of American History*, 95, 2 (septembre 2008), p. 392-404.
- Flandrin, Jean-louis. « La diversité des goûts et des pratiques alimentaires en Europe du XVIe siècle au XVIIIe siècle », *Revue d'histoire moderne & contemporaine*, 1983, 30-1, p. 66-83.
- Fyson, Donald. « Du pain au madère : L'alimentation à Montréal au début du XIXe siècle », *Revue d'histoire de l'Amérique française*, 46, 1 (été 1992), p. 67-90.
- Guérard, François. « L'émergence de politiques nutritionnelles au Québec, 1936-1977 », *Revue d'histoire de l'Amérique Française*, 37, 2 (automne 2013), p.165-192.
- Lalonde, Marc P. « Deciphering a meal again, or the anthropology of taste », *Social, Science information*, 31, 1 (mars 1992), p. 69-86.
- Marchand, Suzanne. « L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des Québécoises du début du XXe siècle (1910-1940) », *Revue de la culture matérielle*, 28 (automne 1988), p. 4-5.
- Ricard, François. « La Revue moderne : deux revues en une », *Littératures*, 7 (1991), p. 77-84.

Rozin, Elizabeth et Paul Rozin, « Culinary Themes and Variations», *Natural History*, 90, 2 (février 1981), p. 6-14.

Sutton, David. «Food and the Senses», *Annual Review of Anthropology*, 39 (octobre 2010), p. 209-223.

5. Mémoires de Maîtrise

Coulombe, Caroline. *Un siècle de prescriptions culinaires : continuités et changements dans la cuisine au Québec, 1860-1960*, Mémoire M.A., Université du Québec à Trois-Rivières, Département des sciences humaines, 2002, 158 p.

Labonté, Maude. « *Ma fourchette voyage* » : *propositions culinaires étrangères dans La Revue moderne et Châtelaine (1949 à 1968)*, Mémoire M.A., Université du Québec à Montréal, Département d'histoire, 2017, 145 p.

ANNEXES

ANNEXE A

Tirage par année

La Revue moderne

Année	1922	1926	1929	1932	1935	1940	1956
Tirage	23 120	14 895	12 904	19 000	18 833	31 343	97 067

La Revue populaire

Année	1923	1926	1933	1938	1941	1956
Tirage	8 111	24 454	27 781	36 130	40 532	82 667

La Terre de chez nous

Année	1929	1934	1940	1944	1949
Tirage	8 265	10 335	26 387	60 590	79 354

Sources : André Beaulieu et Jean Hamelin, « La Revue moderne », *La presse québécoise des origines à nos jours*, Québec, tome 5, p. 295. ; André Beaulieu et Jean Hamelin, « La Revue populaire », *La presse québécoise des origines à nos jours*, tome 4, p. 268. ; André Beaulieu et Jean Hamelin, « La Terre de chez nous », *La presse québécoise des origines à nos jours*, tome 6, p. 178.

ANNEXE B

Tableau d'analyse des recettes

magazine	année	mois	catégorie	sous-catégorie	ingrédient principal	catégorie 2	résultat
populaire	1937	octobre	abats / viande	pâté	foie de veau	aromates	muscade, moutarde
populaire	1937	octobre	bouchée	sur rôties	épaule de mouton, tranches de pain blanc	sauce	beurre, piment, moutarde préparée, jus de citron, sauce préparée
populaire	1937	octobre	condiment	sauce	farine, beurre, lait, sauce préparée, fromage	accompagnement	on peut servir avec un plat au gratin ou on peut servir sur du riz, des œufs pochés, du poisson, des croquettes, des légumes, etc.
populaire	1937	octobre	fruits de mer / poisson	shortcake	béchamel, huîtres	présentation	cuire le gâteau dans deux moules et l'assembler avec de la crème d'huîtres, garnir de persil
populaire	1937	octobre	fruits de mer / poisson	sur rôties	huîtres, champignons	sauce	béchamel
populaire	1937	octobre	fruits de mer / poisson	vol-au-vent	pâte feuilletée, huîtres, chapelure	sauce	roux aromatisé aux olives et au persil
populaire	1937	octobre	fruits de mer / poisson	en sauce	huîtres, bouillon, parmesan		
populaire	1937	octobre	légume	farcir	pommes de terre (farce : rognon de mouton, bacon)	aromates	moutarde sèche
populaire	1937	octobre	poisson	bouillabaisse	poisson, crevettes ou homard, huîtres, tomates, carottes, piments rouges, bouillon de poisson	aromates	safran, laurier, persil
populaire	1937	octobre	soupe	bouillon	pois cassés, navets, carottes, céleri, morceau de viande	présentation	déposer la moutarde préparée au fond de l'assiette de soupe
populaire	1937	octobre	soupe	crème	lait, spaghetti, fromage	aromates	moutarde
populaire	1937	octobre	soupe	crème	huîtres, lait, céleri	présentation	servir avec biscotins de fromage
populaire	1937	octobre	viande	griller	côtelette de mouton, beurre de pistache	aromates	moutarde sèche

Exemple de recettes retrouvées dans *La Revue populaire* en octobre 1937.

ANNEXE C

Tableau d'analyse du discours

magazine	thématique	catégorie	sous-catégorie	année	discours
terre de chez nous	alimentation	rationnelle	viande	1941	les gens rationnels mangent de la viande seulement le midi et des légumes le soir
terre de chez nous	alimentation	recommandation	fromage	1941	utiliser le fromage comme pour remplacer les protéines
terre de chez nous	alimentation	recommandation	viande	1941	il faut manger 1/7 d'aliments réparateurs (protéines)
terre de chez nous	alimentation	recommandation	viande	1941	il faut manger de la viande avec modération
terre de chez nous	besoins individuels	enfants / adolescent	conseillé	1941	le veau est recommandé aux jeunes
terre de chez nous	besoins individuels	enfants / adolescent	conseillé	1941	le fromage aide les enfants à consommer plus de produits laitiers
terre de chez nous	besoins individuels	intellectuels / sédentaire	conseillé	1941	le poisson à chair maigre est recommandé aux sédentaires
terre de chez nous	besoins individuels	intellectuels / sédentaire	conseillé	1941	le veau est recommandé aux jeunes, aux vieillards et aux intellectuels
terre de chez nous	besoins individuels	manuels	conseillé	1941	les légumes secs aliments sont des aliments de haute importance lors d'une haute dépense d'énergie
terre de chez nous	besoins individuels	manuels	conseillé	1941	ceux qui travaillent au grand air doivent consommer beaucoup de viande
terre de chez nous	besoins individuels	manuels	déconseillé	1941	le veau n'est pas recommandé aux travailleurs manuels
terre de chez nous	différence villes/ campagnes	réalité différente	économie	1941	les gens de la campagne ne peuvent pas manquer d'argent pour se procurer des denrées essentielles

Exemple de discours retrouvés dans *La Terre de chez nous* en 1941.

terre de chez nous	guerre	hausse prix	x	1941	thé, café, sucre, beurre, fromage, bacon, tomates = produits dont l'augmentation des prix est la plus importante
terre de chez nous	guerre	restriction	porc	1941	les restrictions du porc touchent surtout le bacon et le jambon
terre de chez nous	guerre	restriction	porc	1941	on est pas obligé d'arrêter de se procurer du porc, on peut simplement prendre les morceaux qui ne sont pas rationnés
terre de chez nous	nutrition	digestion	viande	1941	le mouton est une viande très digestive
terre de chez nous	nutrition	équilibre	régime	1941	il faut savoir équilibrer les substances nutritives et les vitamines pour bénéficier d'une bonne santé
terre de chez nous	nutrition	fromage	digestion	1941	sa digestion est lente, mais elle est facilitée s'il est servi avec du pain
terre de chez nous	nutrition	fromage	valeur nutritive	1941	sa valeur nutritive dépend de la quantité de graisse
terre de chez nous	nutrition	fromage	valeur nutritive	1941	Il possède toutes les qualités nutritives du lait
terre de chez nous	nutrition	lait	croyance	1941	c'est un aliment presque complet
terre de chez nous	nutrition	légume	digestion	1941	les légumes secs sont plus faciles à digérer que la viande
terre de chez nous	nutrition	légume	digestion	1941	ils fournissent les éléments nécessaires à la bonne digestion
terre de chez nous	nutrition	pain / céréales	x	1941	depuis la disparition du pain complet on observe une baisse de santé populaire
terre de chez nous	nutrition	pain / céréales	vitamines / minéraux	1941	La consommation de pain blanc cause des insuffisances de vitamine B
terre de chez nous	nutrition	valeur nutritive	viande	1941	les abats sont la partie de la viande qui contient la plus grande valeur nutritive

Exemple de discours retrouvé dans *La Terre de chez nous* en 1941.

ANNEXE D

Décompte des recettes par types de préparation et par année

Soupes :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																	Total soupe	Total général
	<input type="checkbox"/> soupe																		
Étiquettes de lignes	1921	1923	1925	1926	1929	1932	1934	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1944	1947	1949			
bisque																1	1	1	
bouillon			1	4	1	8	2	1	1	3		1	9	8	2	6	8	55	55
chowder									2			1		1		5	9	9	
consommé												1		1		2	1	5	5
crème			1	2		3	2	2	1	5		2	2	4		7	5	36	36
gratiner						1	1			1			1			1		5	5
purée		1	1	4		1			1		1	1	3	5	3	1	7	29	29
Total général		1	3	10	1	13	5	3	3	11	1	6	15	19	5	17	27	140	140

Salades :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																	Total salade	Total général
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1931	1932	1933	1934	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1944	1945	1947	1949		
aux fruits		1	2	1	4	3			3			2				1	1	18	18
composée	2			3	7		3	1	4	1	4	3	7	5	1	4	15	60	60
en feuille	1		1	3	1		3						8	1	1	1	4	26	26
farcie					3	1	1	2			1		2			2		12	12
gélatine				5	2	1	1	3	5	2	5	1	2	3		2	12	44	44
macédoine						1						1						2	2
pain																1		1	1
simple		1	2	2	3				1			1	5	1		2	6	24	24
Total général	3	2	13	18	10	5	7	6	13	3	12	8	24	10	2	13	38	187	187

Bouchées :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes										Total bouchée	Total général
	☐ bouchée											
Étiquettes de lignes	1925	1929	1931	1932	1937	1940	1943	1947	1949			
cocktail						1					1	1
cornet						1					1	1
en coquille						1		1			2	2
en étage					1						1	1
farcir		1				7		1	1		10	10
paille								1			1	1
pain dorée								1			1	1
plateau								1			1	1
rôtis		1									1	1
roulé			1					3	1		5	5
sur rôties			6	1	1	2	6	5	2	5	28	28
tartelette							1			1	2	2
timbales						1					1	1
Total général	1	8	1	1	4	17	5	10	8		55	55

Légumes :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																	Total légume	Total général
	légume																		
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1931	1932	1933	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1944	1945	1947	1949			
au beurre			1		1			1		2					1	1	7	7	
au bouillon	1	1	1					1				1	1			1	7	7	
au jus			1										1			1	3	3	
au lard				1												1	2	2	
au vin			1														1	1	
beignets				2												1	3	3	
boulette													1				1	1	
braiser								1		1					1		3	3	
casserole							3	2	2			4	3		2	2	18	18	
crêpes											1	2					3	3	
croquette			1	1	1			1		1							6	6	
dans le sirop				1													1	1	
en mayonnaise				1				1									2	2	
en sauce			1	4	1		1	2	7		1	6	3		1	3	30	30	
farcir	1	1	3			1	1	4	2	4		2			3	3	25	25	
fricassée										1							1	1	
frïre			2	1	1		1	4			2	2			1		14	14	
galette				1				2							1		4	4	
gélatine				1													1	1	
glacé											1					2	3	3	
gratin	1	1	4					3		1		2				1	13	13	
griller								1							1		2	2	
matelote									1								1	1	
moué								1			1						2	2	
muffins												1					1	1	
pain de viande														1		1	2	2	
paner															1		1	1	
pâté											1				1		2	2	
pocher															1		1	1	
pouding					1			1								1	3	3	
purée		2	4			2		1			1	2			2	2	16	16	
ragoût				1								1					2	2	
ratatouille				1									1				1	1	
rissolées													1		1	1	3	3	
rôtis				1										1			2	2	
sur rôties							2	1							1	1	5	5	
timbales					1					1						2	5	5	
Total général	5	14	24	5	4	2	9	32	5	11	8	24	10	1	20	23	197	197	

Œufs :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																		Total œufs	Total général
	œufs																			
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1931	1932	1933	1934	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1944	1945	1947	1949			
à la mayonnaise							1											1	1	
brouillé									1								1	2	2	
casserole																	1	1	1	
croquette				1	1													2	2	
en sauce	1	1		1	1	1	1						1			1	3	11	11	
farcir				1			1										2	4	4	
gratin									1									1	1	
gratiner				1														1	1	
moulé				1														1	1	
omelette	1			2	1	1		1		2	2		1	1	1			13	13	
pâté									1									1	1	
pocher			2															2	2	
pouding													1					1	1	
soufflé	1			1	1				6	2	2	1	1	3	1	2	2	23	23	
sur rôties								1									1	2	2	
tarte																1		1	1	
timbales													2					3	3	
vol-au-vent						1										1		1	1	
x				1														1	1	
Total général	3	3	8	4	3	2	3	1	11	4	2	2	6	4	1	5	10	72	72	

Fruits de mer :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes								Total fruits de mer / poisson	Total général
	☐ fruits de mer / poisson									
Étiquettes de lignes	1925	1931	1932	1933	1937	1940	1947	1949		
au beurre								1		1
casserole	1						1			2
en sauce	4		1		1	1				7
farcir						1				1
frïre	1	1				1	1	1		5
gratin	1					2				3
paner		1	1	1						3
pouding						1				1
shortcake						1	1			2
sur rôties						1				1
tartelette							1			1
timbales						1				1
vol-au-vent						1				1
Total général	7	2	2	1	4	7	4	2		29

Poisson :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																		Total poisson	Total général
	poisson																			
Étiquettes de lignes	1921	1923	1925	1929	1931	1932	1933	1934	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1944	1945	1947	1949		
au bouillon	1		2										1	3					7	7
bouillabaisse										1									1	1
boulette			1			1			2		1				1		1		7	7
casserole			2			2				1			1	1	1	1		2	11	11
croquette		1				1								2				2	6	6
en sauce			1	2		1		1	1	1	1	1						4	13	13
farcir						2						1		3			1	1	8	8
fricassée			1													1			2	2
frîre						2	1			1			1	1				2	8	8
gâteau												1						1	2	2
gratin				2							1								3	3
gratiner			2														1		3	3
griller			2	2		1	1							1			1		8	8
hachis														1				1	2	2
mariné					1														1	1
pain de viande									1									1	2	2
paner			2								1			1				1	5	5
papillote																		1	1	1
pâté			1	2									3	1				1	8	8
pocher										1	1			1				1	4	4
pouding										1									1	1
ragoût																1			1	1
rôti			2	2				1					1				1	1	8	8
sur rôties									1										1	1
terrîne					1													1	2	2
timbales										1									1	1
Total général	1	1	16	11	1	10	2	2	5	7	5	3	7	15	3	2	5	20	116	116

Abats et gibier :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes										Total abats / viande	☐ gibier / viande					Total gibier / viande	Total général
	☐ abats / viande																	
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1932	1933	1937	1940	1943	1947	1949			1921	1929	1937	1941		
au beurre				1						1		2						2
au bouillon			3	1	1		1		1			7		1		2		10
braiser										1		1						1
croquette			1									1						1
en sauce		1	1	3		1	1	1		2		10		1	1	3		15
farcir							1		1			2						2
frîre				1		1				1	1	4						4
griller							1	1				2		1		1		4
mariner																	1	1
matelote			1				1					2				1		2
papillote			1									1						1
pâté		1					1	2	2	1	4	11						11
ragoût										1		1				1		2
rôti														1				1
sur rôties					1							1						1
terrîne			1							1		2						2
tête en fromage										1		1						1
tête fromagée									1			1						1
Total général	2	8	6	1	3	6	4	4	3	12	49		2	2	2	7	13	62

Viande :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																			Total viande	Total général
	viande																				
Étiquettes de lignes	1921	1923	1925	1929	1931	1932	1933	1934	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1944	1945	1947	1949			
au beurre				1		1							2						4	4	
au bouillon		1	6	5	1	4		1	2	1			1	3				2	27	27	
boulette				1						1							1		3	3	
braiser	1		1			1				1					1				5	5	
casseroles			2					1					1	1					5	5	
charcuterie	1																2		3	3	
crêpes														1					1	1	
croquette						2						1		2			1		6	6	
dans le sirop													1						1	1	
darioles																1			1	1	
en croûte																1			1	1	
en sauce				4	1	2				2					1				10	10	
farce													2				1	1	4	4	
farcir	1				1			1	1			1	1		1		1	3	11	11	
fricandeau																			1	1	
fricassée																			1	1	
frère	1		1			1			1	1					1			1	7	7	
galette														1					1	1	
glacé																1		3	4	4	
gratiner				1															1	1	
griller				2						3				1	4		1	2	13	13	
hachis				1															1	1	
marinade				1															1	1	
moulé	1																		1	1	
mousse																1			2	2	
pain de viande				1	1						1		1				2	2	8	8	
paner															1		1	3	5	5	
papillote					1														1	1	
pâté	1		3		1					1				1		1		2	10	10	
pocher					1										1			1	3	3	
pot-au-feu				1															1	1	
ragoût					1			1		2			2	5				11	22	22	
rôti				2	2	1			1	3			2		2		3	4	20	20	
roulé																	1	1	2	2	
rouleau																			1	1	
tartelette					1														2	2	
terrines								1		1		1						1	4	4	
timbales				1											1				2	2	
tourte				1															1	1	
tourtière																	1	1	3	3	
vieillir			1																1	1	
Total général	7	1	28	14	10	6	1	6	3	16	1	3	16	21	9	1	15	43	201	201	

Volaille :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes															Total volaille / viande	Total général
	volaille / viande																
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1931	1932	1933	1934	1935	1937	1940	1941	1943	1944	1947	1949		
au bouillon			1	1						1	1		1		2		7
boulette														1			1
casseroles							1		1								2
croquette										1				1			2
en sauce		1	1	2		1		1	1	1					2		10
farcir					2			2	1	2	2	5		2	3		19
fricassée			1		1												2
frîre				1			1										2
gélatine			1	1									1		1		4
glacé															1		1
griller										1				1			2
moulé				1											1		2
pâté		1		1									3	2			7
pouding									1								1
ragoût			1														1
rizotto										1							1
rôti					1							1					2
tartelette															1		1
timbales														1			1
tourtière			1														1
Total général	2	6	8	3	1	1	4	1	3	7	4	9	1	8	11		69


Pâtes alimentaires :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes														Total pâtes alimentaires	Total général
	☐ pâtes alimentaires															
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1931	1934	1935	1937	1940	1941	1943	1944	1947	1949			
blanche		1													1	
casserole								1		2	1		1		5	
en sauce								1		2		1	1		5	
fromage							1						2		3	
gratiner				1		1	1		1		2		1		8	
moulé		1					1								2	
sauce										1					1	
sur rôties					1						1				2	
timbales				1						1			1		3	
tomate													3		3	
viande			1		1						1		1		4	
Total général	1	1	2	2	2	1	3	2	1	6	5	1	10		37	

Sandwichs :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																Total sandwich	Total général
	sandwich																	
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1931	1932	1933	1934	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1945	1947	1949		
arachide							3										3	
aux fruits				1											1	1	3	
club				1			1					1		1			4	
fromage												1				3	4	
griller			1	1					1			1				1	5	
œufs							1						1				2	
open toast		1	1					1		1							4	
poisson				1							1	1				1	4	
roulé																1	1	
variés															1		1	
viande					1	5	1		1			2				1	11	
Total général	1	2	4	1	5	1	5	1	2	1	1	6	1	1	2	8	42	

Riz :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes										Total riz	Total général
	 riz											
Étiquettes de lignes	1925	1929	1931	1932	1938	1940	1941	1943	1947	1949		
à la crème	1										1	1
boulette	1										1	1
casserole										1	1	1
croquette		1	1								2	2
gratiner	1										1	1
légume		1		1	2					1	5	5
poisson									1		1	1
rizotto						1		1		1	3	3
viande							1				1	1
Total général	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	16	16

Desserts :

Nombre de ingrédient principal	Étiquettes de colonnes																		Total dessert	Total général	
	dessert																				
Étiquettes de lignes	1921	1925	1929	1931	1932	1933	1934	1935	1937	1938	1940	1941	1943	1944	1945	1947	1949				
aux fruits				4				3		4		4	1	2	3	2	7	6	36	36	
bavaroise					1			1		1						2	3		8	8	
beignets		1	3	2	1					6			1				4		18	18	
betty brune											2		1	1	1		1		6	6	
biscuits				1	4	1			1	3	3	4	4	3	5	10		5	11	55	55
blanc-manger														2	1				3	3	
brioche					1					2			1	1				1	6	6	
brownies																	1	1	2	2	
bûche										1		1					2	1	5	5	
carré											1				2				5	5	
charlotte				1		1				2			4		1		2	2	13	13	
chausson															1		2	1	4	4	
compote				1												1			2	2	
cossetarde						1									1		2	1	5	5	
crème				3	2	1				3	1	1		2	2		1	3	20	20	
crème glacée					4	4				2		2	3	1	2	1	3	2	24	24	
croissant															1				1	1	
dans le sirop									2		1		1	4	1	1	2	1	13	13	
éclairs																	1		1	1	
en coupe										1									1	1	
gâteau		6	2	7	12		2	5	1	5		9	4	5	9	1	17	11	96	96	
gélatine		1					3					1					1	1	7	7	
gelée																		1	1	1	
glaçage				1				1	2						5		1	2	18	18	
glacé											2		1						3	3	
granité												1	1						4	4	
ile flottante														1	1		2	1	5	5	
macarons			2			1							1		2			1	7	7	
meringue				3					1	1							2	2	9	9	
moulé				1															1	1	
mousse			2		2			1		1		2	1	1	2		5	2	19	19	
muffins						1				2				1			1		5	5	
pain doré										1				1				1	3	3	
pain sucré					2			1		2					1			2	8	8	
pouding																					
pouding fécule		1	1	3	6	1				3	3	1		3	6	5	1	6	8	48	48
pouding fécule				4	1	2		1		1	2			2				1	14	14	
rôties					1						1			1			1		4	4	
sauce						1							1		5		2	4	13	13	
shortcake						2								2	1		3		8	8	
sirop																		1	1	1	
sorbet					2					1		2					3	2	10	10	
soufflé				3	2				1	1						1			8	8	
sur rôties														1					1	1	
tarte					8	7	5		1	3	2	3	2	7	6	4	1	7	7	63	63
tartelette					1						1							3	6	6	
Total général	10	25	51	41	8	7	20	15	50	15	33	33	43	60	9	81	89		590	590	

ANNEXE E

Recettes de poisson cuit en sauce

magazine	année	mois	catégorie	sous-catégorie	ingrédients principaux	catégorie 2	résultat
revue moderne	1925	novembre	poisson	en sauce	saumon en boite	sauce	blanche
revue moderne	1929	janvier	poisson	en sauce	morue	sauce	blanche au kari et au safran
revue moderne	1929	avril	poisson	en sauce	thon, beurre	sauce	marinade
terre de chez nous	1932	octobre	poisson	en sauce	poisson ou mollusque, piments verts et rouges, céleri	sauce	blanche
populaire	1934	septembre	poisson	en sauce	flétan	sauce	blanche
terre de chez nous	1935	juin	poisson	en sauce	saumon en boite, petits pois, œufs durs	sauce	blanche
terre de chez nous	1938	mars	poisson	en sauce	poisson au choix	sauce	On peut ajouter des champignons dans la sauce si on le désire, sauce blanche
terre de chez nous	1938	mars	poisson	en sauce	morue, œufs durs	sauce	tomate
cercles des fermières	1949	février	poisson	en sauce	piments verts, soupe aux tomates condensées, saumon boite	sauce	tomate
cercles des fermières	1949	septembre	poisson	en sauce	poisson, tomates en conserve, crème	sauce	tomate et crème
revue moderne	1949	mai	poisson	en sauce	filets de perche, piments verts, purée de tomates	sauce	tomate
revue moderne	1949	octobre	poisson	en sauce	poisson au choix	sauce	tomate

ANNEXE F

Recettes de pâtes alimentaires

magazine	année	mois	catégorie	sous-catégorie	ingrédients principaux	catégorie 2	résultat
revue moderne	1921	avril	pâtes alimentaires	moulé	macaronis, gruyère, parmesan, mie de pain, jambon fumé	sauce	tomate
revue moderne	1925	janvier	pâtes alimentaires	blanche	macaronis, oignons, mie, lait	sauce	blanche
revue moderne	1929	avril	pâtes alimentaires	gratiné	morue, spaghettis, chapelure	sauce	blanche
revue moderne	1929	mai	pâtes alimentaires	viande	macaronis, viande, bouillon	sauce	bouillon
populaire	1931	octobre	pâtes alimentaires	timbales	macaronis, fromage américain, champignons	sauce	Blanche au fromage
populaire	1934	août	pâtes alimentaires	gratiné	spaghettis, céleri, fromage, chapelure	sauce	blanche
terre de chez nous	1935	avril	pâtes alimentaires	gratiné	Macaronis, fromage, tomates, chapelure	sauce	blanche
revue moderne	1937	avril	pâtes alimentaires	fromage	spaghettis, œufs, mie	sauce	blanche au fromage
revue moderne	1937	avril	pâtes alimentaires	moulé	macaronis, chapelure, gruyère, saumon fumé ou hareng ou thon	sauce	tomate
revue moderne	1941	mai	pâtes alimentaires	gratiné	fraises, tomates en boîte, nouilles aux œufs, champignons en conserve, fromage râpé, sucre	sauce	tomate
terre de chez nous	1944	octobre	pâtes alimentaires	gratiné	macaronis, fromage, chapelure	sauce	blanche
terre de chez nous	1944	janvier	pâtes alimentaires	viande	spaghettis, foie, jus de tomates	sauce	tomate
revue moderne	1949	novembre	pâtes alimentaires	casserole	nouilles, saumon en boîte, panure	sauce	blanche
terre de chez nous	1949	novembre	pâtes alimentaires	fromage	pâtes, beurre, fromage	sauce	blanche au fromage
terre de chez nous	1949	novembre	pâtes alimentaires	fromage	macaronis, fromage en crème ou aux piments, fromage râpé	sauce	blanche au fromage
terre de chez nous	1949	novembre	pâtes alimentaires	gratiné	macaronis, fromage, chapelure	sauce	blanche
revue moderne	1949	octobre	pâtes alimentaires	tomate	spaghettis, soupe aux tomates, fromage	sauce	tomate
terre de chez nous	1949	novembre	pâtes alimentaires	tomate	pâtes, parmesan	sauce	tomate
terre de chez nous	1949	novembre	pâtes alimentaires	tomate	pâtes, champignons, jambon	sauce	tomate
terre de chez nous	1949	janvier	pâtes alimentaires	viande	poulet, macaronis, fromage	sauce	blanche au fromage

ANNEXE G

Recettes de légumineuses

magazine	année	mois	catégorie	sous-catégorie	ingrédient principal
terre de chez nous	1929	août	légume	en sauce	fèves, sauce béchamel
terre de chez nous	1935	septembre	légume	en sauce	fèves, sauce aux tomates
terre de chez nous	1935	septembre	légume	en sauce	fèves, sauce au vinaigre
terre de chez nous	1938	novembre	légume	casserole	fèves, carottes, fromage, miettes
terre de chez nous	1941	février	légume	en sauce	maïs en conserve, tomates en conserve, pois en conserves, fèves
revue moderne	1941	mars	légume	moulé	fèves de lima, peanuts, pain, fromage kraft, purée de tomates, lait
terre de chez nous	1941	juillet	légume	pâté	carottes, pois, pdt, fèves vertes
terre de chez nous	1944	février	légume	en sauce	fèves, pdt, carottes, lait, sauce aux tomates
terre de chez nous	1944	janvier	légume	en sauce	fèves, lard, sauce aux tomates
terre de chez nous	1944	novembre	légume	en sauce	fèves blanches, céleri, piment vert, tomates, bacon
terre de chez nous	1944	février	légume	casserole	fèves blanches, carottes, fromage
revue moderne	1945	septembre	légume	pain de viande	fèves, fromage, flocons de maïs
terre de chez nous	1949	mars	légume	au lard	fèves blanches, mélasse, lard

ANNEXE H

Discours sur le pain

magazine	thématique	catégorie	sous-catégorie	année	discours
cercles des fermières	domestique vs commerce	pain/céréales	x	1920	Le pain de boulanger est inférieur au pain de ménage, car il contient peu de gluten
cercles des fermières	économie	avantageux	pain	1920	Le pain brun se conserve beaucoup plus longtemps que le pain blanc
cercles des fermières	économie	pas économique	pain	1920	Le pain blanc devient sec beaucoup plus vite et pousse à la consommation
cercles des fermières	préférence	aime	pain	1920	On préfère le pain blanc au pain brun
cercles des fermières	nutrition	pain/céréales	digestion	1920	Le pain brun se digère mieux
cercles des fermières	nutrition	pain/céréales	valeur nutritive	1920	Le pain blanc a perdu sa valeur nutritive
cercles des fermières	perception gustative	goût	saveur	1920	le pain brun est savoureux
cercles des fermières	perception gustative	odorat	arôme	1920	le parfum du pain brun évoque le terroir
terre de chez nous	nutrition	pain/céréales	vitamines/minéraux	1941	La consommation de pain blanc cause des insuffisances de vitamine B
terre de chez nous	nutrition	pain/céréales	campagne	1941	Baisse de la santé populaire depuis disparition du pain complet
terre de chez nous	domestique vs commerce	pain/céréales	x	1941	Faire le pain à la maison plutôt que l'acheter au boulanger
terre de chez nous	préférence	aime	pain	1944	Le pain blanc est préféré au pain brun pour des raisons esthétiques
terre de chez nous	pratiques de consommation	critique	pain	1944	Il faudrait consommer du pain blanc vitaminé approuvé Canada
terre de chez nous	nutrition	pain/céréales	valeur nutritive	1944	Le pain blanc est incomparable au pain brun
terre de chez nous	économie	avantageux	pain	1944	Le pain brun ne coûte pas plus cher que le pain blanc
terre de chez nous	perception gustative	vue	couleur	1944	la couleur du pain blanc est plus attirante que celle du pain brun
terre de chez nous	nutrition	pain/céréales	vitamines/minéraux	1947	Le pain blanc a fait éliminer de la farine les minéraux et vitamines qu'elle contenait
terre de chez nous	pratiques de consommation	transformation	connaissances	1947	Nos ancêtres ne connaissaient pas les vitamines, mais ils avaient le pain naturel